

Рекомендации инструктора по физической культуре **Профилактика плоскостопия у детей.**

С первыми шагами ребенка начинается и процесс формирования его стоп. При правильном развитии в строении стопы появляются продольный и поперечный своды, выполняющие амортизирующую функцию при ходьбе. Если же формированию этих сводов что-то помешало (иными словами, возникло плоскостопие), то увеличивается нагрузка на позвоночник, что в свою очередь может привести к нарушению осанки, болям в спине и шейном отделе, артритам, артрозам, остеохондрозу. Чтобы избежать этих недугов, необходимо проводить профилактику плоскостопия с самого раннего детства.

В течение первого года жизни полезно проводить общий массаж, профилактику рахита у детей, а также исключить отклонения неврологического характера, которые могут явиться причиной плоскостопия.

Когда ребенок начинает совершать свои первые шаги, важно помнить о правильной детской обуви.

Ходить дома в носках или босиком для ребенка вредно.

Лучше покупать легкую и удобную обувь для первых шагов, изготовленную из натуральных материалов, предпочтительнее из кожи или замши.

Такая обувь должна хорошо фиксировать ножку малыша, иметь высокий и жесткий задник, фиксирующий пятку, и не слишком твердую подошву, сохраняющую возможность переката стопы при хождении.

Обязательно должен присутствовать небольшой супинатор и маленький каблучок (около 3-5 мм), чтобы нагрузка равномерно распределялась на все отделы стопы.

Чтобы ребенку было комфортно, проверьте, нет ли внутри обуви грубых швов и соответствует ли выбранный размер ножке малыша.

Достаточно удобно использовать для этой цели заранее обведенную по стопе ребенка и вырезанную из картона стельку.

Безусловно, основным показателем правильности выбранной Вами обуви будут ощущения малыша после примерки.

Обратите внимание, не доставляют ли ботинки дискомфорта, не прихрамывает ли ребенок, не осталось ли на ножках красных следов от обуви.

Босохождение также является чрезвычайно полезным, причем не только для формирования правильного свода стопы, но и для снятия напряжения в ногах, поднятия иммунитета и повышения общего тонуса организма.

Но ходить босиком нужно по неровным поверхностям: песку, гальке, траве, наклонным плоскостям или специальному массажному коврику дома.

Также в домашних условиях можно насыпать мелкие и крупные камешки в таз и попросить ребенка в игровой форме потопать в тазу, попытаться взять стопами отдельные камни.

Полезно также делать массаж стоп, например, резиновым мячиком с шипами. На стопе находится множество клеток, отвечающих за различные органы и системы организма, поэтому любой массаж стоп приводит только к положительному результату.

С детьми постарше можно проводить игры с элементами гимнастики для стоп, включающей такие простые упражнения, как ходьба на мысках и на пятках, на внутренней и на внешней сторонах стопы, отрывание пяток от пола (пальцы ног при этом остаются на полу), «ползающие» движения стопы вперед и назад с помощью пальцев ног.

Полезно катать стопой гимнастическую палочку диаметром около 2 см., ходить по ней, собирать стопами предметы различной величины или хватать толстую веревку.

Если у вас в доме есть гимнастическая стенка, это окажет неоценимую пользу.

Карабкаясь по лестнице, ребенок отлично развивает мышцы стоп, улучшается их кровоснабжение и координация движений.

Любая лечебная гимнастика станет в разы эффективнее, если ее сочетать с водными процедурами. Воздействуя на стопы прохладной водой, вы не только стимулируете кровообращение в ногах, но и проводите закаливание всего детского организма.

В качестве профилактики плоскостопия эффективны также специальные стельки-тренажеры. Область свода в таких стельках выложена массажными элементами, которые производят более сильное воздействие на стопу, нежели обычные стельки с супинатором.

Если же первые признаки плоскостопия все же появились, не отчаивайтесь. При помощи гимнастики, массажа, ортопедических стелек и корректирующей обуви плоскостопие можно вылечить. Но на это уже уйдет гораздо больше времени, сил и средств. Чем раньше начать лечение, тем эффективнее оно будет. Поэтому уделяйте достаточно внимания ножкам вашего ребенка. И будьте здоровы!

При выявлении даже минимальных степеней плоскостопия важно своевременное начало лечения – чем позже будет начинаться коррекция нарушений, тем хуже они поддаются исправлению. Своевременное лечение плоскостопия — залог здоровья на всю жизнь.

***И ПУСТЬ ВАШИ НОЖКИ БУДУТ ЗДОРОВЫМИ
И КРАСИВЫМИ!***