

Памятка для родителей дошкольников!!!



Что важно знать родителям о формировании стопы малыша!

Правильное формирование стопы у ребенка имеет исключительное значение. Ведь в опорно-двигательной системе человека стопа обеспечивает выполнение ряда важнейших функций: опорной, амортизирующей, ходьбы, а в целом передвижение в пространстве и сохранение равновесия.

Стопа, как орган, имеет сложное анатомическое строение, в ее состав входит 26 костей, 42 мышцы и множество связок. Соединяясь между собой, анатомические элементы стопы образуют две дуги, которые называются сводами стопы. Благодаря наличию этих сводов, стопа опирается не всей поверхностью, а тремя основными точками. Процесс формирования костей стопы продолжается примерно до 5-6 летнего возраста.

К сожалению, иногда встречаются как врожденные, так и развивающиеся в процессе роста ребенка (приобретенные) заболевания стоп. Наиболее распространенным заболеванием, которое развивается в процессе роста ребенка, является плоскостопие. Дети, страдающие плоскостопием, быстро устают, не могут долго стоять и ходить, жалуются на боль в ногах, в спине. Стопа — это фундамент, опора нашего тела. И любое нарушение фундамента неминуемо отражается на осанке ребенка, формировании всего его организма. Важным мероприятием по профилактике плоскостопия является ношение правильной анатомической обуви. Критериями, полезной для стопы, обуви являются: широкая носовая часть обуви, жесткий задник, гибкая подошва, супинатор, небольшой каблучок, разумный запас размера (около 0,5см).

Чаще всего плоскостопие развивается у слабых, плохо развитых физически детей. Поэтому для его предупреждения очень полезны занятия утренней гимнастикой, дальние прогулки, подвижные игры. Бег летом босиком, особенно по неровной поверхности,— это превосходная гимнастика для ног. Важно, чтобы ребенок держал туловище прямо, не сутулился, не опускал голову, при походке ребенок не раскачивался, стопы были параллельно друг другу. В особо тяжелых случаях врачи назначают тепловые процедуры, ванны, грязи, парафин. Одним из основных средств лечения и профилактики плоскостопия — физические упражнения, специальная гимнастика, укрепляющие мышцы и связки ребенка.

Чем раньше выявлены признаки заболевания, тем меньше деформация стопы, тем более благоприятны условия для остановки прогрессирования плоскостопия и его коррекции. Поэтому при регулярных занятиях гимнастикой, удастся не только приостановить уплощение стопы, но даже полностью исправить ее форму.

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия дошкольников, у которых обнаружены первые признаки плоскостопия. Гимнастику необходимо выполнять ежедневно в течении 10 минут, а еще лучше 2-3 раза в день в течение 6—9 месяцев.

1. Медленная ходьба по комнате с зажатым между ног мячом, стараясь не уронить его.
2. Сидя на полу, опираясь руками в пол, поднимание ногами мяча,
3. Попеременные вращения мяча ногой на полу.
4. Поднятие пальцами ног с пола носового платка.
5. Ходьба по гимнастической палке боком, руки за головой.
6. Сидя на стуле, брать пальцами ног разбросанные по полу карандаши или пуговицы.
7. Ходьба на носках и пятках.