

Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста.

Шагают наши ножки по ровненькой дорожке

Плоскостопие – это заболевание опорно-двигательного аппарата человека, которое характеризуется изменением, или деформацией формы стопы. Существует несколько основных причин развития плоскостопия:

1. Повышенный вес тела;
2. Частое длительное стояние на ногах;
3. Ношение некачественной обуви;
4. Травмы стоп и др.

Основными симптомами плоскостопия являются:

- повышенная утомляемость при стоянии и ходьбе;
- боль и чувство скованности в икроножных мышцах;
- усиление болей в ногах к концу дня и т.д.

В ортопедии различают продольное и поперечное плоскостопие.

Поперечное плоскостопие – это уплощение поперечного свода стопы, которое, имеет наследственный характер. Основной причиной развития поперечного плоскостопия является слабость мышечно - связочного аппарата.

Продольное плоскостопие – это понижение продольного свода стопы. Для профилактики и лечения плоскостопия у детей может быть применен следующий комплекс упражнений:

1. Катание по полу ступнями скалки или небольшого мяча.
2. На пол укладывается салфетка, которую предлагают смять с помощью стопы.
3. Ребенку предлагают собирать пальцами ног и перекладывать с места на место разбросанные на полу предметы.
4. Круговые движения ступнями наружу и внутрь.
5. Стоя на носочках, сводить и разводить пятки, не отрывая пальцев от пола.
6. Захватывать обеими стопами мячик и приподнимать его, удерживая между стоп.
7. Поочередно ходить на носках, на пятках, на наружных краях стоп.
8. Перекатывание с пятки на носок.
9. Ходить по ребристой поверхности (массажный коврик, песок, галька).
10. Ходьба по бревну, лазанье по канату.

