

## «Здоровые ножки».

### Плоскостопие.

#### Как его выявить?

Уважаемые родители!

Показателем здоровья, имеющим тесную связь с физическим развитием ребенка, является состояние его стопы. Чтобы ребенок мог ходить, бегать, прыгать без ограничений, его ноги должны быть здоровы.

Предлагаю вам провести в домашних условиях исследование отпечатков стопы вашего ребенка - плантографию.

Для этого необходимо взять несколько чистых листов писчей бумаги (желательно шероховатой, чтобы отпечатки были более четкими) и приготовить водный раствор гуашевой краски, разведённый до консистенции молока.

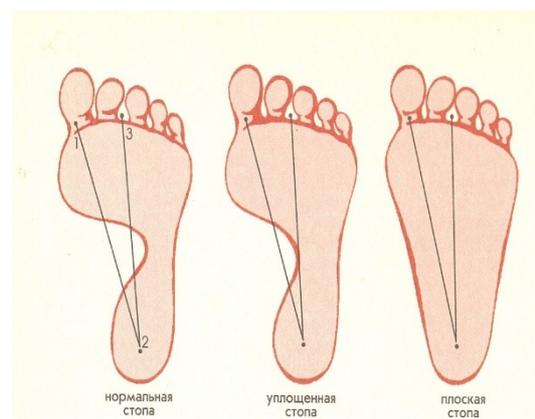
Ребёнка необходимо посадить на стул так, чтобы ступни ровно стояли на полу. При помощи ватного тампона нанесите на обе стопы ребенка краску.

Взяв ребенка за обе руки, предложите встать одновременно двумя ногами на лист бумаги. Повторите процедуру два-три раза до получения отчетливых отпечатков стопы-плантограммы. Можно просто намочить ноги ребенка и обвести карандашом получившийся на бумаге контур.

Строим плантограмму



#### Другие признаки



плоскостопия: боли в голеностопном суставе или икроножных мышцах

(характерно для теплого периода года, когда ребенок много двигается); тяжелая, косолапая походка; обувь, сносена с одной стороны.

#### Что надо знать, если у вашего ребенка обнаружилось плоскостопие?

Следует обязательно проконсультироваться с врачом-ортопедом детской поликлиники.

Плоскостопие- это дефект строения стопы, который встречается у детей чаще, чем любой другой дефект.

При плоскостопии свод стопы недостаточно прочен и не образует правильного изгиба.

В результате, когда ребенок стоит, вся поверхность стопы прилегает к полу.

Врачи выделяют период от рождения до 4 лет, когда у всех детей отмечается физиологическое плоскостопие, которое к 5 годам должно пройти. Если вашему ребенку 5,5 лет, а стопа всё еще плоская, можно говорить об истинном плоскостопии.

Причиной плоскостопия обычно является слабость мышц и связок стопы, избыточная масса тела, рахит, иногда наследственная предрасположенность или неправильное развитие некоторых плюсневых костей.

Ношение неподходящей обуви: излишне узкой или свободной, без жесткого фиксированного задника; без эластичной подошвы, без каблука или с каблуком, превышающим 1см не может вызвать плоскостопия у детей с нормальной стопой. Но если у ребенка есть хотя бы незначительное уплощение свода стопы, то такая обувь сделает плоскостопие более выраженным.

Для профилактики и коррекции плоскостопия существуют специальные несложные упражнения. Следует помнить, что выполнение корригирующих упражнений вместе с ребенком поддержит его интерес к лечению и даст большой эффект.

#### **Упражнения, рекомендуемые детям с плоскостопием.**

Ходьба летом босиком по песку, камешкам, траве; дома босиком по шершавой поверхности, например, по ворсистому или массажному коврику; топтание в тапике, наполненному раскрывшимися еловыми шишками - мощный фактор предупреждения плоскостопия.

Собирания пальцами босых ног с пола или ковра небольших предметов и шариков. Можно устроить семейные соревнования: кто больше перенесет пальцами ног элементов ЛЕГО на свой коврик или кто больше соберет шариков в миску.

Хождение на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.

Хождение по гимнастической палке, лежащей на полу, боком приставным шагом.

Хождение на внешней стороне стопы.

«Художник». Рисование карандашом, зажатым пальцами левой (правой) ноги, на листе бумаги, который придерживается другой ногой.

Попеременное катание ногами деревянных или резиновых шипованных мячей (валиков) по полу в течение трех минут.

**Обратите внимание!** Как ходит ваш ребёнок? Если малыш большую часть времени ходит на цыпочках – немедленно обратитесь к специалисту, чаще всего это сигнал повышенного тонуса мышц. В норме ребёнок не должен постоянно ходить на носочках, если нет нарушений, ребёнку просто будет неудобно так передвигаться.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!  
И НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПО УТРАМ ЗАНИМАТЬСЯ ГИМНАСТИКОЙ!**