

«Поможем ребенку быть здоровым»



Проблема плоскостопия достаточно сильно распространена в современном мире, особенно среди детей дошкольных лет. **Нарушение стопы не только способствует ухудшению осанки ребенка, а может привести к серьёзным заболеваниям (артриту, остеохондрозу).** Именно потому **профилактика плоскостопия** у детей дошкольного возраста так важна, особенно там, где практически ежедневно находится ребенок, — в дошкольном образовательном учреждении (ДОУ).

В условиях ДОУ профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста должна быть направлена на укрепление и поддержку связочного аппарата, тогда нагрузка будет распределяться равномерно, исключая деформацию ступней ног детей.

Профилактика детского плоскостопия у дошкольников требует комплексного подхода. Наилучший результат дает сочетание разнообразных мероприятий по укреплению связок и мышц стоп:

- правильный подбор детской обуви (идеальное соответствие размеру, натуральные материалы, жесткий задник, прочная фиксация стопы);
- гигиена (регулярное мытье ног прохладной водой);
- ходьба босиком по неровным поверхностям (по мелким камешкам, песку, траве или по искусственным массажным коврикам и дорожкам) – не только эффективная профилактика плоскостопия у детей, но и воздействие на рефлекторные точки, расположенные на ступнях;
- выполнение специальных упражнений, направленных на укрепление мышц стоп и голеней, на формирование сводов стоп: хождение на носках и на пятках, вытягивание носков, вращение стопами, приседание на носках и т.д.;
- выполнение закаливающих процедур;
- массаж стоп, направленный на улучшение кровоснабжение, укрепление связочного аппарата и мышц стопы, снятие напряжения.

Все эти мероприятия должны регулярно выполняться как дома, так и в детском саду, тогда профилактика детского плоскостопия у дошкольников будет наиболее эффективной.

