

# ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ

Установлено, что двигательная активность детей раннего возраста находится в прямой зависимости от формы стопы. Раннее распознавание плоскостопия и своевременное его лечение путем гимнастических упражнений помогут избавить детей от этого недостатка или, в всяком случае, уменьшить его. Поэтому профилактика плоскостопия в раннем возрасте имеет особое значение. Эта работа обязательно должна проводиться родителями дома.

Большую роль в профилактике плоскостопия имеет правильный подбор обуви для детей. Размер ее должен точно соответствовать форме индивидуальным особенностям стопы. Обувь не должна быть слишком тесной или просторной. Детям с плоской стопой не рекомендуется носить обувь без каблуков на тонкой подошве. Высота каблука для детей раннего и дошкольного возраста должна быть 1,5 – 2 см.

Для предупреждения плоскостопия необходимо укреплять мышцы, что достигается применением общеразвивающих и специальных гимнастических упражнений.

Профилактические упражнения, укрепляющие свод стопы, должны включаться в занятия утренней гигиенической гимнастикой, использоваться на физкультурных занятиях, на прогулках, в подвижных играх.

Нужно выработать жизненно необходимые двигательные умения в беге, прыжках, лазании, метании, в выполнении упражнений в равновесии, в подвижных и спортивных играх.



во

и

**Специально подобранные общеукрепляющие упражнения служат фундаментом, на котором строится локальная коррекция стопы**

### ***Упражнения для коррекции стопы***

- 1. Ходьба на носках в среднем темпе в течение 1–3 минут.**
- 2. Ходьба на наружных краях стоп в среднем темпе в течение 2–5 минут.**
- 3. Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости.**
- 4. Ходьба по палке.**
- 5. Катание мяча поочередно одной и другой ногой.**
- 6. Катание обруча пальцами ног (поочередно) в течение 2–4 минут.**
- 7. Медленные приседания на гимнастической палке с опорой на стул.**
- 8. Медленные приседания на мяче с опорой на стул.**
- 9. Сгибание и разгибание стоп в положении сидя на стуле.**
- 10. Захват, поднятие и перекладывание палочек, кубиков или небольших бумажных, тканевых салфеток пальцами ног в течение 1–3 минут (упражнение проводится поочередно одной и другой ногой) .**

**Занятия лечебной гимнастикой и выполнение специальных гимнастических упражнений дают прекрасные результаты, улучшая форму и функцию стопы.**

**Для укрепления здоровья и предупреждения плоскостопия, детям необходимо ежедневно делать утреннюю гимнастику, проводить закаливающие процедуры, практиковать прогулки, походы в лес, бег, прыжки, плавание, катание на велосипеде; в теплое время года ходить босиком по грунту, организовывать подвижные игры.**

# ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТСКОГО ОРГАНИЗМА

Пусть всегда будет солнце! Родители должны знать назубок: солнечный свет совершенно необходим для нормального развития ребенка. Возникающие при его недостатке нарушения естественного образования витамина Д в коже, приводят к заболеванию рахитом, ослаблению всего организма. Вместе с тем избыток солнечных лучей также неблагоприятно отражается на детском организме.

Ни в коем случае не допускайте слишком длительного пребывания детей под палящими лучами солнца. Во время прогулок и при солнечных ваннах голова ребенка должна быть всегда прикрыта легким светлым головным убором.

Закаливание солнцем лучше всего проводить во время прогулок или спокойной игры детей в утренние часы.

Следите за тем, чтобы ребенок не «обгорел». Первое время солнечные ванны ребенку удобнее принимать в легкой одежде – белой панаме, светлой рубашке и трусах. Через 3–4 дня вместо рубашки наденьте майку, еще через несколько дней он может принимать процедуры голышом.

Длительность первых сеансов 1–4 минуты (по 1 минуте на спине, животе, правом и левом боку). Затем каждые 2–3 дня прибавляйте по 1 минуте на каждую сторону тела. Таким образом, длительность солнечных ванн доводится для 3–4-летних детей до 12–15 минут, 5–6-летних – до 20–25 минут и для 5–7-летних – до 20–30 минут.

После солнечной ванны желательно сделать обливание или другую водную процедуру. Детям, как правило, достаточно принимать солнечную ванну 1 раз в день. И еще один узелок на память мамам и папам: во время закаливания солнцем постоянно следите за поведением ребенка. При появлении сердцебиения, головной боли, вялости закаливание прекратите и обратитесь за советом к врачу. Если же причин для беспокойства нет, постарайтесь использовать любую возможность для облучения ребенка солнечным светом.

В осенне-зимний период для профилактики «светового голодания» у детей полезно использовать облучение от искусственных источников ультрафиолетовой радиации под наблюдением медицинского персонала.

А как закалять детей водой? Купание в открытых водоемах – самый лучший способ закаливания в летнюю пору.

Начинать могут дети с 2–3-летнего возраста, но только после предварительного закаливания воздухом и водой.

Температура воды должна быть не менее 22–23 °С, воздуха 24–25 °С. Время пребывания в воде на первых порах составляет 3 минуты, а затем изо дня в день увеличивается до 6–8 минут. Купаться достаточно один раз в день. Лучшее время для этого: в средней полосе – от 11 до 12 часов, на юге – от 9 до 11 часов. Когда дети приобретут определенную закалку, купаться можно и при несколько меньшей температуре воздуха, но не ниже 18°С.

Постарайтесь побыстрее обучить своего ребенка азбуке плавания. Во избежание несчастных случаев, тщательно выбирайте место для купания.

Внимательно следите за поведением ребенка в воде. После купания его необходимо насухо обтереть, быстро одеть, поиграть с ним, чтобы он в движении согрелся, а потом следует отдохнуть в тени.

Не забывайте о том, что детям с ослабленным здоровьем или недавно перенесшим какое-либо заболевание купаться можно только с разрешения врача.



## **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ ДЕТЕЙ**

*Физкультурно-оздоровительную деятельность с детьми важно организовывать на положительном эмоциональном фоне.*

**Прежде всего необходимо:**

**1. Создавать эмоциональный комфорт: доброе отношение, ласковый тон.**

**2. Стимулировать желание заниматься двигательной деятельностью.**

**3. В условиях семьи рекомендуется использовать следующие физкультурно-оздоровительные элементы:**

- **утреннюю гимнастику;**
- **хороводные игры-забавы;**
- **подвижные игры;**
- **спортивно-развлекательные игровые комплексы;**
- **гимнастику для глаз;**
- **элементы самомассажа;**
- **закаливающие процедуры (с учетом здоровья детей) ;**
- **ароматерапию, фитотерапию, витаминотерапию.**

