КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«ГИМНАСТИКА ДЛЯ НОГ»

     В наше время очень актуален вопрос, как плоскостопие влияет на здоровье. Много неприятностей приносит ребёнку плоскостопие: с ним связаны быстрая утомляемость, боли в области позвоночника, в тазобедренных суставах, в коленях и ступнях. В результате ребёнок меньше двигается, старается больше сидеть, т.е. не получает полноценной физической нагрузки. Гораздо легче предотвратить возникновения плоскостопия, чем его вылечить. Как показывает практика, регулярное выполнение комплекса несложных упражнений для стоп надежно гарантирует от возникновения этого заболевания (упражнения проводятся босиком).

     Узнав о плоскостопии чуть больше, у каждого из нас есть шанс улучшить состояние наших стоп и облегчить жизнь деткам, ножки которых еще не до конца сформировались, и есть шанс уменьшить последствия заболевания.

    Вот несколько очень простых лечебно – профилактических упражнений, которые будут приятны и ребенку, и маме.

  Садитесь с малышом на пол лицом друг к другу. Каждый должен упереться ногами в стопы другого, сзади опереться на руки. Правой и левой ногой имитируйте шаги или езду на велосипеде. Сначала попробуйте упражнение в медленном темпе при этом можете произносить известные вам детские стихи или петь песенку.

*…Мы едем, едем, едем*

*В далекие края.*

*Хорошие соседи,*

*Счастливые друзья…*

Не забывайте о том, что пальчики и пяточки вашего малыша должны быть все время прижаты к стопе мамы.

  Для этого упражнения необходимо рассыпать на полу мелкие предметы (карандаши, фасоль, резиночки для волос, бумажные салфетки, грецкие орехи и т.д.). Теперь надо сесть на пол или на стульчики. Все вещи надо собрать в коробку не пользуясь руками, только при помощи пальчиков ног. Упражнение выполняйте поочередно обеими ногами. Чтобы было интереснее, можно устроить соревнование «Кто больше соберет предметов».

  Данное упражнение посложнее.  Попробуйте сидя на полу, упираясь сзади руками для опоры, построить, обхватывая стопами один кубик за другим, построить башенку. Это упражнение особенно полезно для мам, так как участвуют и мышцы пресса.

  Игра «Передай письмо». Если к этой игре подключится и папа (брат, сестра, дедушка). Представьте, как будет весело! Передаем конверт, зажав его пальцами ног, поочередно правой и левой ногой.

  Многим детям очень нравиться упражнение «качели». Для этого нужно меняя очередность ног поднимать пятку, не отрывая пальцев от пола.

  Для предупреждения плоскостопия хорошо помогает ходьба «на носочках» и  «на пяточках», а так же на внешней и внутренней стороне стопы. Чтобы малышу было интересно, предложите ему это упражнение выполнять вместе с «зайкой», например.

  Игра «Медвежата» - ходьба на ладонях и на ступнях.

  Если в доме есть старая бабушкина скалка или небольшая пластиковая бутылка, наполненная водой, малышу полезно перекатывать ее ножками.

     Зарядку от плоскостопия нужно проводить регулярно, иначе положительный эффект может не наступить. Конечно, ребенка трудно заставить делать такой комплекс упражнений постоянно. Что бы помочь ему в этом, родителям можно превратить такие занятия в небольшое соревнование, и привлечь к этой игре всех членов семьи.

     Только опытный детский ортопед сможет диагностировать плоскостопие уже у 2−3-летнего ребенка.  Очень важно регулярно посещать специалиста: предупредить или вылечить плоскостопие лучше до 5−6 лет. Если момент упущен, впереди тщательное лечение. Метод лечения плоскостопия может рекомендовать только доктор, учитывая возраст ребенка, степень тяжести заболевания и причину его развития. Это может быть массаж, лечебная гимнастика, ванночки для ног, физиотерапия, ношение специальных ортопедических стелек или лечебной обуви.   
     Возможно, потребуется комплексный подход. Родители не должны заниматься лечением ребенка без консультации специалиста, это может только усугубить положение. Детское плоскостопие на ранних стадиях поддается лечению. Тем не менее профилактикой плоскостопия лучше заниматься до 5−6 лет.

**Своевременное лечение и профилактика вернет ребенку здоровье и уверенность в своей привлекательности!**