

Профилактика плоскостопия

Для формирования правильного свода стоп и предупреждения плоскостопия у детей выполняйте следующие рекомендации:

1. Выбирайте обувь с твердой подошвой, небольшим каблучком и шнуровкой. Не рекомендуется обувь с плоской подошвой, например, мягких тапочек, сланцев, валенок.

2. Полезно чаще ходить босиком, в теплое время года – на открытом воздухе по траве, песку, а в холодное время года – в помещении: по ковру, полу. Босохождение позволяет сочетать укрепление мышц и связок стоп с их закаливанием.

3. Во время ходьбы детей обращайтесь внимание на правильную постановку шагающей ноги на опору: пяткой с последующим перекатом на всю стопу, а не плашмя, всей стопой; не допускайте шарканья и шлепанья стоп, излишнего разведения носков.

4. Вечером перед сном рекомендуется ежедневное обмывание ног прохладной водой с последующим энергичным растиранием стоп сухим, жестким полотенцем до появления ощущения тепла и покраснения кожи.

5. Укрепляйте мускулатуру ног с помощью физических упражнений: различных видов ходьбы (по ребристой поверхности, массажным коврикам, на носках, на наружных краях стоп, с поворотом стоп носками вовнутрь и т.п.), подскоков, прыжков и бега на носках, приседаний на носках, сгибаний и разгибаний пальцев стоп из различных исходных положений (сидя, лежа на спине, стоя), катания стопами гимнастической палки, мяча, захватывания и перемещения пальцами ног различных мелких предметов и др.

