

Памятка для родителей

Какой же должна быть обувь для дошкольника?

Для профилактики и лечения плоскостопия немаловажную роль играет ношение правильной обуви. Выбор обуви должен начинаться с первых шагов ребенка. Учиться ходить лучше всего в ботиночках с высоким задником (для фиксации голеностопного сустава). Обувь должна быть из мягкой натуральной кожи, стелька – из натуральных материалов (не окрашивать носки и вызывать аллергию). В последнее время во всех средствах массовой информации пропагандируется ношение обуви с супинаторами (это специальные подкладочки под свод стопы). Но надо помнить, что ношение супинаторов – это лечебное мероприятие, и всем подряд они не нужны, т.к. могут вызвать обратный эффект. Подошва в обуви должна быть не скользкой и не очень тонкой. Тонкая подошва не защитит ногу от камешков, бугров и ямок. Обувь обязательно должна иметь каблук: не более 1-2 см для детей от 3 лет и старше. Многие специалисты подчеркивают, что приобретать обувь на вырост надо разумно: допускается прибавка 1,5 см от края ботинка до пальцев малыша. В противном случае очень большая обувь может привести к подвывихам костей голеностопного сустава и мелких костей стопы. Ношение тесной обуви также очень вредно. Кроме того, что в тесной обуви неудобно ходить и можно заработать мозоли, также возникает нарушение кровообращения стопы. Если ребенок долго ходит в тесной обуви, может развиваться деформация пальцев. Потому выбор обуви – непростое и ответственное дело!

В целях профилактики плоскостопия рекомендуются следующие упражнения:

- Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку.
- Ходьба с разными положениями стоп — на внешней стороне стопы, со сведенными носками ног, пятки раздвинуты, с сильно развернутыми носками ног.
- Ходьба на месте, не отрывая носки от пола, стараясь поднимать выше пятки.
- Ходьба боком по гимнастической палке, по толстому шнуру.
- Перекаты с носка на пятку, стоя на полу или на палке.
- Ходьба перекатом с пятки на носок. Туловище держать прямо, смотреть вперед.
- Катать палку вперед-назад.
- Приподниматься на носки и опускаться на всю стопу.
- Подняться на носки и выполнять приседание, держась за опору.
- Ходьба с высоким подниманием ног, согнутых в колене.
- «Большой и маленький» — ребенок приседает, опираясь руками о колени, затем выпрямляется, поднимает голову и руки вверх ладонями внутрь, смотрит вверх и поднимается на носки.
- Из положения, сидя, упор руками сзади:
 - захватывать пальцами ног предметы (палочки, шарики, шнур, платок), перекладывать их вправо, влево;
 - захватывать внутренними сводами стоп предмет покрупнее — кеглю, мяч, подтянуть его к себе, передать сидящему рядом, катать резиновые маленькие мячи с шипами