

Наш адрес:

Владимирская область,
Селивановский район,
п. Красная Горбатка,
ул. 1-ая Заводская, д. 3-а
Тел.: 8 (49 236) 2-40-29
сайт: <http://selivson.social33.ru>
e-mail: seliv_cso@uszn.avо.ru

Директор

Кобякина Валентина Степановна
Тел.: 8 (49 236) 2-29-70

Заведующий отделением

Пелёвина Екатерина Александровна
**Специалист по реабилитационной работе
в социальной сфере**

Карасева Екатерина Александровна
Специалист по социальной работе

Шилова Нина Викторовна

Психолог в социальной сфере

Грибкова Оксана Николаевна

Педагог дополнительного образования

Куркова Галина Викторовна

Тел.: 8 (49 236) 2-40-29

Часы работы Центра:

8-00 – 17-00

Обеденный перерыв:

12-00 – 13-00

ВСТУПАЙТЕ В СООБЩЕСТВО

ЦЕНТРА В КОНТАКТЕ



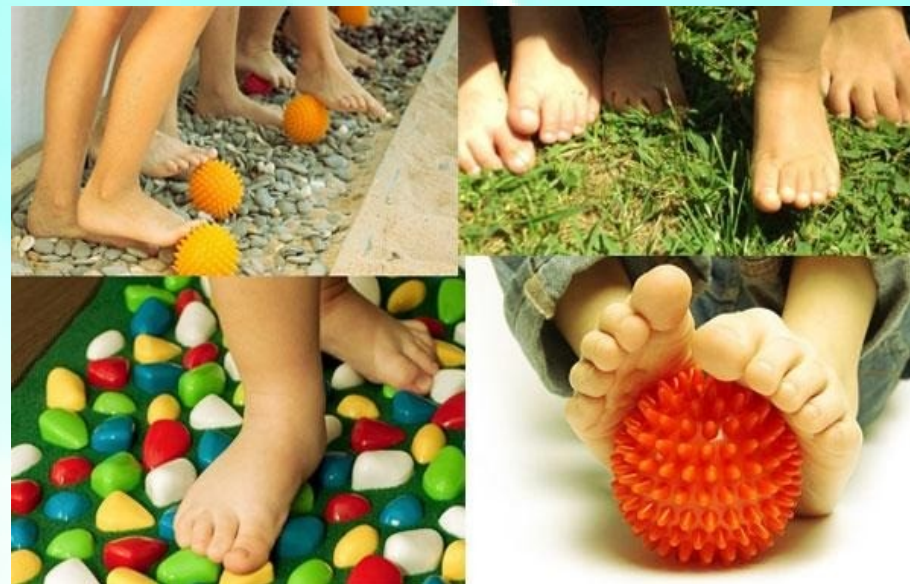
**Министерство социальной защиты населения
Владимирской области**

**ГБУСО ВО «Селивановский
комплексный центр социального обслуживания населения»**

**Отделение реабилитации детей с ограниченными
возможностями и ранней помощи**

Профилактика нарушения плоскостопия у детей

(информация для родителей)



п. Красная Горбатка

Плоскостопие - это изменение конфигурации стопы, связанное с уплотнением её сводов и приводящее к нарушению механики ходьбы.

Все дети рождаются с плоскостопием — это физиологическая норма. Во время роста ребёнка стопа должна «созреть», постепенно переставая быть плоской и обретая своды (вогнутости).

Признаки плоскостопия:

- при ходьбе ребёнок «косолапит», ступни заворачивает внутрь;
- при ходьбе наступает на внутренние края стоп;
- ребёнок жалуется на усталость при ходьбе, боль в спине и ногах.

При обнаружении у ребёнка любого из этих проявлений следует получить консультацию ортопеда.

Чем опасны деформации стоп?

Деформации стоп отражаются на общем состоянии ребёнка: вызывают боли, затрудняют ходьбу, способствуют неправильному развитию опорно — двигательного аппарата. Это нельзя оставлять без внимания. Без лечения и коррекции со временем они приведут к нарушениям голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, перегрузке отдельных мышц; во взрослом возрасте развитие остеохондроза, артрозов, нарушения осанки.

Как определить плоскостопие?

Возьмите чистый лист бумаги, положите его на пол. Намочите стопы водой и встаньте на этот лист. Туловище при этом должно быть прямым, ноги вместе, чтобы тяжесть тела распределилась равномерно. На бумаге останется чёткий отпечаток стопы. Если отпечаток узкой части стопы занимает не более одной трети ширины стопы - стопа нормальная, если больше - у ребёнка плоскостопие.

В этом случае нужно немедленно обратиться к врачу!

Чтобы исключить плоскостопие нужно придерживаться некоторых правил:

Зарядка. Чтобы мышцы укреплялись и нормально развивались им нужна нагрузка в виде ежедневной гимнастики.

Спорт. Для профилактики плоскостопия лучше всего подойдёт плавание и езда на велосипеде.

Удобная обувь. Обувь должна быть сделана из натуральных материалов, лёгкой, с жёстким задником, с супинатором и маленьким каблучком.

Лечебные ванны. Очень полезны каждодневные тёплые ванны с морской солью.

Массаж стоп.

➤ Ходьба по ребристой дорожке, палке, канату:

- на носках в приседе и полуприседе;

- на пятках;
- перекатом с пятки на носок;
- на внешней стороне стопы;

➤ Прокатывание предметов подошвами или собирание пальцами ног: игольчатых мячиков, палок, морских камушков, карандашей.

Упражнения.

«Нарисуй ногами»

И.п. - сидя на стуле, упор руками о сиденье, спина прямая.

Нарисуем мы ногами, как художники руками

(рисовать попеременно правым и левым носочком картинки в воздухе).

Это высший класс! Получается у нас.

«Лягушата»

И.п. - сидя на ковре, ноги согнуть, стопа упирается в стопу, руки на колени, спина прямая.

Жили — были лягушата (руками надавливать на колени и соединять колени вместе)

Озорные, как ребята.

Они лапки разминали (упор руками сзади в пол, скользя внешней стороной стоп, разгибать и сгибать ноги).

Силу лапок показали.

Могли комариков поймать (приподнять ноги, похлопать стопами):

Раз, два, три, четыре, пять!

А также:

1. Нельзя перенагружать ребёнка спортом (все нагрузки должны соответствовать возрасту ребёнка и степени развития его опорно — двигательного аппарата).
2. Как можно больше давайте ребёнку ходить босиком по песку, траве и другим неровным поверхностям.
3. Нельзя забывать также о здоровом образе жизни и рациональном питании.

