

Консультация для родителей

Здоровая стопа



Как понять, что у ребенка проблема со стопами?

Неестественный цвет кожи подошв (синюшный, красный, бледный), отечность ног, следы от резинок носков и ремешков обуви, опора больше на внутренний край стопы, обувь быстро изнашивается с внутренней стороны. Здоровое будущее ребенка закладывается с первых дней его жизни. От нормального функционирования стопы очень сильно зависит здоровье суставов ног, позвоночника и всего организма, в котором всё взаимосвязано.

Что может сделать мама для полноценного и правильного формирования детской стопы? Ей нужно: **обеспечить** ребёнку полноценную двигательную активность. Это нужно делать с самого рождения. Массаж и гимнастика помогут грамотно поддерживать физическую активность.

- **не сковывать** движения стопы тяжелой негнущейся обувью. Какой должна быть правильная детская обувь, как правильно выбрать обувь - можно обратиться к специалистам.
- **мотивировать** малыша как можно больше лазать по шведской стенке. Часто ее аналоги встречаются на детских площадках;
- **следить**, чтобы ребенок в течение дня полчаса в общей сложности топал по разным поверхностям ортопедических ковриках.
- **поощрять** хождение босиком (песок, трава, галька) в теплое время года – это лучшая профилактика плоскостопия в естественной среде.
- **привить** привычку ежедневно выполнять упражнения для стоп.

Гимнастика для стоп для здоровья ног

1. В положении лежа схватить мяч стопами, поднять вверх и удерживать ноги в таком положении на протяжении 30 секунд.
2. Ребёнок должен схватить пальцами ног мелкий предмет (карандаш, ручку, маркер) и постараться поднять его вверх, не уронив при этом.
3. Пальцы ножек и ручек малыш должен согнуть в кулак и разогнуть.
4. Ходьба на пятках и носках. Подъём на пятки и носки.
5. Ходьба по наклонной доске - горке.
6. Упражнения «Велосипед» с акцентом на движение стопами.
7. Положите роликовую дорожку в игровую зону - малыш будет играть и массировать ножки!

Спасибо за внимание!

Подробнее о здоровье стопы вы можете ознакомиться в следующих источниках

<https://umslon.ru/news-shops/gimnastika-dlya-stop-dlya-detej-ot-1-5-let>

<https://www.novokrinitiskii.com/blog/stopa-rebenka>

Консультацию подготовила инструктор по физической культуре ГБДОУ № 52

Ширяева Раиса Владимировна