

Профилактика плоскостопия (Консультация для родителей)

Плоскостопие - деформация стопы, заключающаяся в уменьшении ее сводов.

Причинами плоскостопия являются: врожденная патология (11,5% от всей врожденных дефектов стопы), рахит, заболевания нервной системы (параличи, парезы нижних конечностей, общая мышечная гипотония и другие). Травмы стоп (переломы костей стопы, лодыжек, раны с повреждением нервов, сухожилий, мышц) и неадекватная статическая нагрузка. Как правило, несколько причин действуют в комплексе. Чаще действуют такие более или менее выраженные факторы, как рахит, общая мышечная гипотония, неадекватная статическая нагрузка. Причина последней кроется обычно не в нарушении двигательного режима, а в ношении нерациональной обуви детьми с нарушением мышечного тонуса, повышенной эластичностью сумочно-связочного аппарата.

Профилактика плоскостопия на самых ранних этапах включает своевременное и полноценное лечение рахита, патологии центральной нервной системы, укрепление мышц и сумочно-связочного аппарата нижних конечностей при помощи гимнастики и массажа. В более позднем периоде, начиная с года, когда ребенок осваивает вертикальную позу, ходьбу не менее важно ношение рациональной обуви.



Так что же делать? Очень просто: изготовьте массажный коврик!

Чем полезен массаж стоп?

- способствует правильному формированию свода стопы;
 - позволяет избежать плоскостопия;
 - стимулирует кровообращение и улучшает обменные процессы в нижних конечностях;
 - активно воздействует на рефлексогенные зоны стоп, что в свою очередь стимулирует сердечнососудистую деятельность, улучшает кровообращение в целом;
- сторонники китайской медицины утверждают, что массаж стоп воздействует на биологически активные акупунктурные точки, которые связаны с внутренними органами, стимулируют иммунитет; положительно влияет на всю опорно-двигательную систему;

развивает вестибулярный аппарат.

Делаем массажный коврик сами

Соорудить такой полезный «тренажер» для здоровья может каждый. Для его разработки нужно только вооружиться желанием, фантазией и некоторыми доступными предметами обихода.

Материнство предлагает подборку идей для создания массажного коврика своими руками.



Массажный коврик из натуральных материалов

Сделать массажный коврик можно на основе натуральных материалов: каштанов, желудей, круп, отшлифованных морских камушков и др. Крепить их можно на леску, клей, наполнять ими мешочки из ткани, полиэтиленовые пакеты или файлы для бумаг.

Массажные коврики с пуговицами и пробками

Пуговицы и пробки от бутылок – отличный материал для изготовления коврика. Посмотрите, какое море с рыбками или звездное небо может у вас получиться.

Текстильные массажные коврики

Текстильные коврики весьма интересны с точки зрения дизайна. Их можно оформить в виде классиков, восточного ковра, скрепляющихся на пуговицы элементов, объемного выпуклого «тренажера». Внутри получившихся отделений засыпают «массажную» начинку.

Комбинированные массажные коврики

Наиболее интересными в дизайне и разнообразными в массажном эффекте получаются комбинированные коврики. Здесь на коврике может получиться практически любой задуманный сюжет: речка с мостиками и переходами, забор около милого домика, травка, змейки, лабиринты. Комбинированность коврика хороша тем, что может воссоздать природную разносторонность почвы: песок, камни, траву и др.