

Группа №2 «Сказка» Соловцова Г.В., Мазнева Н.В.

19/01/2023 год

Проблема плоскостопия достаточно сильно распространена в современном мире, особенно среди детей дошкольного возраста. Нарушение стопы не только способствует ухудшению осанки ребенка, а может привести к серьёзным заболеваниям (артриту, остеохондрозу). Именно потому профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста так важна. Поэтому очень важным на сегодняшний день является формирование у родителей и детей знаний о значимости профилактических мероприятий по плоскостопию, убеждений в необходимости сохранения и укрепления своего здоровья. Детский сад — главный помощник родителей при профилактике проблем осанки и плоскостопия. Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста направлена на укрепление и поддержку связочного аппарата, тогда нагрузка будет распределяться равномерно, исключая деформацию ступней ног детей. Физические упражнения являются лучшим средством при профилактике плоскостопия, других изменений осанки. Упражнения (бег, приседания, прыжки, ходьба по разным сторонам стопы) помогут укрепить двигательную систему ребенка. Ежедневная утренняя гимнастика, активные упражнения в детском саду — замечательное средство при лечении плоскостопия, его профилактики у детей дошкольного возраста. В нашем детском саду есть специальное оборудование для занятий с детьми (гимнастическая стенка, обручи, массажные коврики), это помогает в профилактической работе при нарушении осанки и плоскостопии. Но не стоит родителям детей перекладывать всю ответственность на специалистов ДОУ, стоит и самим быть активными, проявлять интерес к здоровью своего малыша. Ведь лучше следить за здоровьем, видоизменениями осанки своих детей с малых лет, заниматься профилактикой, чем позже тратить свое время, проводя лечение болезней ножек разной степени сложности. Уделяйте побольше внимания ножкам вашего ребенка, и будьте здоровы.

