

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>

Консультация для родителей

Что делать, если у ребенка плоскостопие.

Стопа ребенка, образованная хрящами, может легко деформироваться.

Плоскостопие считается одним из самых распространенных заболеваний у детей.

По статистике, этот диагноз ставят каждому третьему ребенку.

Часто родители это заболевание не воспринимают всерьез.

Советы родителям для предупреждения и лечения плоскостопия.

1. Делайте своему ребенку массаж стоп и икроножных мышц, проводите с ним лечебную гимнастику, ножные ванны.
2. Выполняйте простейшие упражнения: хождение на носках, на наружном крае стопы, катание палочки.
3. Разложите на полу мелкие предметы, которые ребенок будет собирать пальцами ног, брать и перекладывать их.
4. Следите за тем, чтобы обувь ребенка была из натуральных материалов, внутри с супинатором, поднимающим внутренний край стопы.
5. Для предупреждения плоскостопия обувь для детей должна иметь каблук, искусственно повышающий свод стопы, защищающий пятку от ушибов. Рекомендуемая высота каблука для дошкольников – от 5 до 10 мм.
6. Старайтесь следить за тем, чтобы обувь ребенка соответствовала форме и размеру стопы, была удобной при носке и не мешала естественному развитию ноги, не сдавливала стопу, нарушая кровообращение и вызывая потертости.
7. При определении размера обуви ребенка руководствуйтесь длиной стопы, которая определяется расстоянием между наиболее выступающей точкой пятки и концом самого длинного пальца.

Отнеситесь с вниманием к проблеме плоскостопия у ребенка. Не допускайте развития этого заболевания у детей, так как оно может привести к неприятным последствиям в будущем.

[Источник](#)