

## "Сау аяқтар" ата-аналарға кеңес беру

Жалпақ табан - нәресте аяқтарымен жиі кездесетін мәселелердің бірі. Зиянсыз болып көрінгеніне қарамастан, бұл мәселе өте маңызды. Қараусыз қалған жалпақ табан омыртқаның әртүрлі бөліктеріндегі проблемаларға, Арқа мен мойынның ауырсынуына, буын ауруларына толы. Кез-келген ауру сияқты, жалпақ табанды емдеуден гөрі алдын-алу оңай. Сондықтан жалқау болмау керек, бірақ өмірдің алғашқы күндерінен бастап балалардағы жалпақ аяқтың алдын алуға тиісті назар аудару керек.

Баланың аяқтарын сау ұстау үшін сізге қажет туғаннан кейін оған қалпына келтіретін массаж жасаңыз, жеткілікті мөлшерде ашық ауада өткізуге және кеңес алуға уақыт бөліңіз невропатолог, неврологиялық ауытқуларды болдырмау үшін, олар да жалпақ аяқтың себебі болуы мүмкін.

Алдын алу үшін дұрыс аяқ киімді таңдаумен айналысу керек балада жалпақ табан. Алғашқы қадамдарға арналған аяқ киім болуы керек табиғи материалдар, жеңіл және ыңғайлы, қатты артқы жағы және жеткілікті икемді табаны бар. Сондай ақ дұрыс аяқ киімде әрқашан бар супинатор және кішкентай өкше (1,5 см-ден аспайды). Бөлек түр балаға дұрыс аяқ киімнің өлшемін қалай таңдауға болатындығын атап өтіңіз. Өте көбінесе Аналар "Үлкен емес" қағидасы бойынша әрекет етеді тым үлкен аяқ киім де баланың аяғына зиян тигізуі мүмкін. Қысқы аяқ киімге арналған табан ұзындығының оңтайлы қоры-1,5 см, ал жазғы-0,5 см.

Жалпақ аяқтың алдын алуға арналған жаттығулар жиынтығы:

1. Орындықта отыру жағдайында:

\* саусақтарыңызды бүгіңіз және созыңыз;

\* бас бармағыңызды екінші аяғыңыздың төменгі аяғымен төменнен жоғары қарай сырғытыңыз,

екінші аяқпен қайталаңыз;

\* табан мен аяқтың ішкі бетін екінші аяқтың төменгі аяғымен сипаңыз, аяқты ауыстыру арқылы қайталаңыз;

\* аяғыңызды еденге 90 градус бұрышпен қойыңыз, шұлықты өзіңізге қарай тартыңыз, бастапқы қалыпқа оралу;

- \* аяқтың табанын бір-біріне қосыңыз;
- \* шұлықты еденге бекітіп, өкшеңізді мүмкіндігінше екі жаққа жайыңыз;
- \* массаж допын немесе роликті аяғыңызбен айналдырыңыз;
- \* саусақтардың көмегімен ұсақ заттарды (қиыршық тастарды) ауыстырыңыз, қарындаштар, түймелер, шүберектер).

## 2. Жүру кезінде:

- \* шұлықпен, өкшемен, сыртқы және ішкі жағымен кезектесіп жүру аяқ;
- \* саусақтарыңызды қысып, көтеріп кезек-кезек жүріңіз;
- \* құм, малтатас, шөп, алдын-алу үшін арнайы төсенішпен жүріңіз жалпақ аяқтар.

## 3. Тұрған күйінде:

- \* толық аяққа түсіп, шұлыққа көтерілу;
- \* аяқтың сыртқы доғаларына түсіп, шұлыққа көтерілу;
- \* өкшеңізді еденнен көтермей отырыңыз;
- \* аяқтың сыртқы доғаларында 30-40 секунд тұрыңыз.

Сондай-ақ, гимнастикалық қабырғаға көтерілу, жүру пайдалы еденге қойылған құрсау немесе гимнастикалық таяқша.

Жалпақ аяқтың алдын алу үшін мұндай қарапайым гимнастика бала оны осы жағымсыз проблемадан сақтайды