**«Мектеп жасына дейінгі балаларда жалпақ табанның алдын алу»**

 Ақырында, аяқ балада 7-8 жасқа дейін қалыптасады. Жалпақ табан балаларда жиі кездесетін аурулардың бірі болып саналады. Бірақ ата-аналар бұл ауруды жиі қабылдамайды және бұл дұрыс емес ұстаным.

**Жалпақ табанды қалай ескертуге болады?**

 Баланың аяқ киімі табиғи материалдардан жасалуы керек, ішінде аяқтың ішкі жиегін көтеретін қатты супинаторы бар.

 Балалар аяқ киімінің табаны икемді және өкшені көгеруден қорғайтын аяқ доғасын жасанды түрде көтеретін өкшесі (5-10 мм) болуы керек

 Аяқ киім аяқтың пішіні мен өлшеміне сәйкес келуі керек, киюге ыңғайлы болды және аяқтың табиғи дамуына кедергі келтірмеді, аяқты қыспады, қан айналымын бұзады және тозуды тудырады.

 Салмағы бойынша аяқ киім мүмкіндігінше жеңіл, жеткілікті қатты, жақсы артқы жағы болуы керек

 Есіңізде болсын, іздің ұзындығы саусақтың аяғынан үлкен болуы керек, 10 мм жәрдемақы.

Баланың аяқ киімінің өлшемін анықтаған кезде аяқтың ұзындығын басшылыққа алыңыз, ол өкшенің ең көрнекті нүктесі мен ең ұзын саусақтың соңы (бірінші немесе екінші)арасындағы қашықтықпен анықталады

**ЕГЕР БАЛАНЫҢ ЖАЛПАҚ ТАБАНЫ БОЛСА ШЕ?**

Егер сіздің балаңыз шағымданса

серуендеуден кейін шаршау үшін

және / немесе аяқ киімді тез киеді,

мүмкін ол жалпақ табанды дамытады

Жалпақ табанға арналған жаттығулар кешені

(емдік гимнастика)

Жаттығулардың сипаттамасы қайталау саны

1.Жаяу жүру

а) шұлықта, қолды 20-30 секундқа көтеріңіз.

б) өкшелерде, қолдар белдікте

в) аяқтың сыртқы доғасында, саусақтар бүгілген, қолдар белдікте

г) доппен (теннис) - аяқпен қысыңыз, аяқтың сыртқы жағында жүріңіз

2. Таяқта (құрсауда) 6-8 рет тұру

а) жартылай отыру және отыру, қолдар алға немесе бүйірге

б) таяқ бойымен қозғалу-аяқты таяқ бойымен немесе бойымен 3-4 рет қою

3. Тұру

а) сыртқы доғада аялдама-бұрылыс Арыстанның денесі-дұрыс. 6-8 рет

б) аяқтың сыртқы доғасына баса назар аудара отырып, шұлықпен 10-12 рет көтеру

4. "Қайық" - асқазанға жатып, қолды, басты, аяқты бір уақытта көтеріп, 5-7 минутқа дейін 4-6 рет ұстаңыз

5. "Бұрыш" - шалқасынан жатып, аяғыңызды 45 г бұрышта ұстаңыз. 4-6 рет

6. Отыру

а) иілу-аяқтың саусақтарын 15-20 рет ұзарту

б) шұлықты 15-20 рет жұлмай, өкшені максималды өсіру және араластыру

в) шиеленіспен шұлықты өзіне, өзінен (тізе түзу) 10-12 рет тартыңыз

г) аяқты жалғаңыз. Тізе түзу 10-12 рет

д) аяқтың ішке қарай айналмалы қозғалысы, 10-12 рет

е) қарындашты немесе ұсақ затты саусақтарыңызбен 10-12 рет ұстау және көтеру

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Совет Б. И.

Құрылған күні:Желтоқсан 2023 ж