

Советы родителям:

Прислушивайтесь к своему ребенку, наблюдайте за ним и во время дневного бодрствования, и во время сна.

Следите за его обувью. Не допускайте длительного пребывания в кроссовках. Обувь должна быть по размеру, с твердой подошвой.

Не ограничивайте своего ребенка в движении, помните, что оно способствует укреплению мышц и росту кости.

Заботьтесь о полноценном питании, включайте в рацион больше овощей, фруктов,

На нашем сайте ds85.inkaut.ru вы можете найти интересную информацию по вопросам укрепления и сохранения здоровья, консультационный и рекомендательный материал в разделе «Информация для родителей».

Мы ждём ваших вопросов и предложений, которые вы можете задать на сайте в разделе «Обратная связь» или по электронной почте bmdou85@mail.ru.



МБДОУ «Детский сад №85»

*Разработчик буклета:
Жидкова Светлана Владимировна
Инструктор по физической
культуре*

Адрес организации:

г.Барнаул

ул.Куйбышева, 5 А

Телефон: (385) 2 67 64 43

Адрес электронной почты:

bmdou85@mail.ru

Жизнь требует движения.

Аристотель



*«Что такое
боли
роста?»*

*Рекомендация для
родителей*

Что такое боли роста?

Дети постоянно пребывают в движении — бегают, прыгают, скачут. Однако вечером, уже в постели, они вдруг начинают жаловаться на боли в ногах. Родителям кажется это странным — весь день крутился как юла — и ничего, а расслабился — и заболело. Это — так называемые боли роста. В основном от них страдают ребяташки в возрасте от 4 до 7 лет.

Ребенок до периода полового созревания увеличивает длину своего тела в основном за счет роста ног, причем, наиболее интенсивно растут стопы и голени. Быстрый рост и дифференцировка ткани должны быть обеспечены обильным кровотоком. Циркуляция крови улучшается при двигательной активности ребенка, когда идет работа мышц, способствующая росту и развитию кости.

Ночью, в период сна, тонус артериальных и венозных сосудов снижается, интенсивность кровотока в столь быстро растущих частях тела уменьшается, отсюда и возникает болевой синдром.

Другие причины: большие физические нагрузки на еще не вполне окрепшие кости и мышцы, в следствии заболеваний костей, сосудов, стресса, последствия перенесенных вирусных заболеваний, травм, ушибов и растяжений.

Если ваш ребенок жалуется на боли в ногах: Обратитесь к ортопеду, что бы исключить заболевания разного рода

Обеспечьте правильное питание, употребление

Комплекс упражнений для

растяжки мышц ног



И.п. лежа на животе, руки вдоль туловища. Ноги согнуты, положите ладони сверху ступней ребенка. Аккуратно

растягивайте

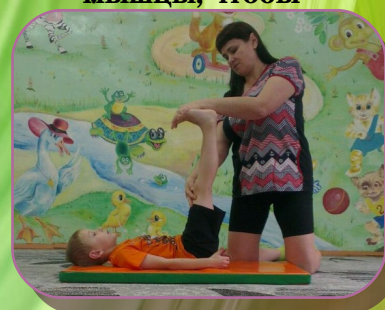


Закрепляем растягивание задней поверхности голени и стоп обеих ног.

И.п. лежа на животе, руки вдоль туловища. Согнуть ножки, стопы ребенка придерживая ступни и фиксируя колени, приблизить



И.п. лежа на спине. Прямая нога поднята. Придерживая колено, обхватите стопу. Аккуратно растягивайте мышцы, чтобы



постели. Каждое движение повторяется 20 раз, причем положение ноги при максимальном растяжении мышц необходимо зафиксировать на 10-20 секунд.

Боли могут возникать как в одной ноге, так и сразу в обеих и локализоваться попеременно в разных местах (то в лодыжках, то под коленями, то и там и там сразу). Обычно приступы боли не долговременны и проходят самостоятельно, не причиняя ребенку сильных страданий. Иногда процесс роста сопровождается судорогами в мышцах ног, чувством онемения и скованности.

Необходимо осмотреть своего ребенка, обращая внимание не только на ноги, но и на его самочувствие, измерить температуру тела, оценить его аппетит, вспомнить, когда появилась боль в ногах, может быть, после перенесенной простуды или ангины, а может быть, на фоне расстройства стула или после травмы. Обо всем этом необходимо информировать врача в плане своевременной диагностики заболевания.

В каких случаях нужно обязательно сообщить о болях в ногах врачу:

ребенок жалуется, что болит всегда в одном и том же месте;

припухлость или покраснение в том месте, на которое жалуется ребенок;

боли сопровождаются повышением температуры или приводят к скованности движений и хромоте;

боли в ногах продолжительны по времени и повторяются с регулярностью.

Используемые источники:

«Мой ребенок, №09/ сентябрь/2011»

Интернет ресурсы:

<http://www.likar.info/symptoms/Bol-rosta-u-detej/>