

Үй жағдайында балаларға арналған майтабанның алдын-алу жаттығулары (ата-аналарға кеңес)

Балалардағы майтабан (плоская стопа) — бұл аяқтың арқа бөлігіндегі доғаның төмендеуі немесе жоқтығы салдарынан туындайтын жағдай. Бұл проблеманы болдырмау үшін үй жағдайында арнайы жаттығуларды жасау өте маңызды. Майтабанның алдын-алу үшін келесі жаттығуларды орындауға болады:

1. Аяқтармен саусақтарды ашу және жабу

- **Нұсқау:** Балалар отырғанда немесе тұрып, аяқтарын жерге қойып, саусақтарын ашып, бір-біріне жақындату керек.
- **Мақсаты:** Бұл жаттығу аяқтың бұлшықеттерін нығайтады және доғаның дұрыс қалыптасуына көмектеседі.

2. Қаламды немесе кіші заттарды аяқпен жинау

- **Нұсқау:** Балалар еденде жатқан қаламды немесе ұсақ заттарды аяғымен жинауға тырысуы керек. Бұл жаттығуды аяқты қозғап, саусақтарды пайдалануды үйрену үшін жасауға болады.
- **Мақсаты:** Аяқ саусақтарының қозғалысын дамытады және табанның бұлшықеттерін күшейтеді.

3. Аяқпен допты домалату

- **Нұсқау:** Балалар аяғымен теннис немесе басқа да кішігірім допты жерге қойып, оны алдымен алға, кейін кері домалатып тұруы керек.
- **Мақсаты:** Бұл жаттығу табанның бұлшықеттерін күшті етіп, табан доғасын қалыптастыруға көмектеседі.

4. Бір аяқты көтеру және тепе-теңдікті сақтау

- **Нұсқау:** Балалар бір аяқпен тұрып, екінші аяғын көтеріп, тепе-теңдікті сақтау керек. Мұны әр аяқты кезекпен жасап, бірнеше секундқа ұстап тұру керек.
- **Мақсаты:** Бұл жаттығу аяқ бұлшықеттерінің және аяқ ұшының тұрақтылығын нығайтады.

5. Жүру арқылы жаттығулар

- **Нұсқау:** Балалар алаңсыз және жалаңаяқ жерде жүруі керек. Әсіресе, әртүрлі беттерде (құм, кіші тастар, жұмсақ кілемшелер) жүру табан бұлшықеттерін жақсы дамытады.

- **Мақсаты:** Бұл жаттығу табанның табиғи қозғалысын қалпына келтіріп, оның дұрыс қалыптасуына көмектеседі.

6. Аяқтың айналуы

- **Нұсқау:** Балалар отырғанда немесе тұрып, аяғын жоғары көтеріп, аяғымен шеңбер сызуы керек. Оны оңға да, солға да жасау керек.
- **Мақсаты:** Бұл жаттығу аяқтың айналу қозғалыстарын жетілдіреді және буындар мен бұлшықеттердің жұмысын күшейтеді.

7. Тұрып, көтеріліп отыру

- **Нұсқау:** Балалар бір аяғымен тұрғанда, екінші аяғымен табанға басып, аяғын көтеріп отыруы керек.
- **Мақсаты:** Бұл жаттығу аяқ бұлшықеттерінің күшін арттырады және табанның қалыпты құрылымын сақтауға көмектеседі.

8. Жалаңаяқ жүру

- **Нұсқау:** Балалар тек жалаңаяқ жүруге тырысуы керек. Әсіресе, әртүрлі беттерде (жұмсақ шөп, құм, тастар) жүру өте пайдалы.
- **Мақсаты:** Бұл аяқтың табиғи қозғалысын қолдайды және табан бұлшықеттерінің дамуына ықпал етеді.

9. Табанға массаж жасау

- **Нұсқау:** Жаттығулардан кейін балаларға аяққа жеңіл массаж жасау өте пайдалы. Бұл табанның қан айналымын жақсартады және бұлшықеттерді босаңсытады.
- **Мақсаты:** Табанның бұлшықеттерін сергітеді, қан айналымын жақсартады.

Ескерту:

- Бұл жаттығуларды күн сайын 10-15 минуттан орындау ұсынылады.
- Егер баланың аяғының құрылымында айтарлықтай ауытқулар болса, маманның кеңесін алу өте маңызды.
- Жаттығуларды дұрыс орындау үшін баланы бақылап отыру керек.

Бұл жаттығулар балалардың табан доғасының қалыптасуын дұрыс бағытта дамытуға, майтабанды болдырмауға көмектеседі