

«Профилактика плоскостопия у ребёнка»

В научной литературе плоскостопие чаще всего рассматривается как деформация стопы, характеризующаяся уплощением ее сводов. Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки. При плоскостопии резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, становится трудно ходить.

Факторы, влияющие на развитие плоскостопия:

- наследственность (если у кого-то из родных есть или было это заболевание), нужно быть особенно осторожным: ребенка следует регулярно показывать врачу-ортопеду;
- ношение «неправильной» обуви (на плоской подошве совсем без каблука), слишком узкой или широкой;
- чрезмерные нагрузки на ноги (например, при поднятии тяжестей или при повышенной массе тела);
- чрезмерная гибкость суставов;
- рахит;
- травмы стоп.

Чем опасно плоскостопие?

Плоскостопие является основной запускающей причиной для формирования сколиозов, артрозов и других заболеваний опорно-двигательного аппарата. Родители должны помнить, что плоскостопие – это недуг, который при отсутствии адекватной терапии, приводит к серьезным осложнениям и сильной деформации костей стопы, а также болезням опорно-двигательного аппарата. Своевременное лечение и профилактика вернет ребенку здоровье и уверенность в своей привлекательности!

Признаки плоскостопия:

- Быстрая утомляемость ног;
- Ноющие боли стоп и голени при ходьбе и стоянии;
- К вечеру может появляться отек стопы, который проходит за ночь;
- Быстро изнашивается внутренняя сторона подошвы;
- Страдающие плоскостопием дети ходят, широко расставив ноги, развернув стопы и слегка сгибая ноги в коленях;
- Стопа становится шире.

Успешная профилактика плоскостопия возможна на основе комплексного использования всех средств физического воспитания: гигиенических, природно-оздоровительных факторов и физических упражнений. Среди гигиенических факторов важным условием предупреждения деформации стоп является: гигиена ног, гигиена обуви и правильный её подбор.

Детям не следует покупать обувь с открытой пяткой. Задник должен быть устойчивым и препятствовать скольжению стопы сзади и снаружи, что предупреждает развитие плоскостопия. Детям дошкольного и школьного возраста рекомендуется пользоваться обувью, охватывающей щиколотку, так как ношение более низкой обуви вызывает утомление и приводит к деформации пальцев.

Натуральная кожа — идеальный вариант для детской обуви. Она пластична, растяжима, обеспечивает микроциркуляцию воздуха и испарение влаги. Если в летней обуви, а также в домашней используется текстиль, то задник должен быть укрепленным. Выбирайте обувь в соответствии с размером и полнотой ноги вашего ребенка. Между носком ботинка (сандалии, сапога) и пальчиками необходимо пространство в 0,5—1 см. На вырост обувь покупать не надо. Исключение составляет зимняя обувь, которую можно приобрести на один размер больше с расчетом на шерстяные носки. Тогда носки одеваются обязательно, так как должен быть охват стопы. Подошва должна быть не скользкой, рифленой, гибкой. Каблук необходим в обуви, так как участвует в формировании походки. Размер детского каблучка стандартный, 1—2 см.

В процессе профилактики плоскостопия у детей необходимо:

- следить за их осанкой;
- обращать внимание на то, чтобы они всегда держали корпус и голову прямо;
- ежедневно заниматься гимнастикой и спортом;
- ходить босиком в теплое время года по неровной почве.

Главным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно – связочного аппарата стоп и голени. Особенно полезна ходьба на носках и наружных краях стопы.

Разминка «Веселый зоосад».

1. «Танцующий верблюд». Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки (носки от пола не отрывать).

Начиная тренировку,

Верблюды танцуют ловко.

2. «Жирафы». Ходьба на носках, руки вверх.

Пробираются вперед,

Здесь жирафов кто – то ждет.

3. «Косолапые медведи». Ходьба на внешнем своде стопы, руки на поясе.

Мишка важно так шагает,

На бок лапы расставляет.

Игровой самомассаж для ног.

Речитатив:

Пальчики на ножках, как на ладошках, (выкручивание правой рукой левого пальчика и наоборот)

Я их смело покручу и шагать начну.

Разведу вперед – назад, и сожму руками (один пальчик тянут руками на себя, другой – от себя)

Здравствуйте, пальчики!

Гномики лесные,

Здравствуйте, пальчики!

Игрушки заводные (сжимание ладонями пальцев ног).

Выполняется руками сначала самомассаж на одной ноге, затем на другой.

Занимайтесь вместе с детьми и радуйтесь жизни!

Инструктор по физвоспитанию МБДОУДС №8 Шалкина М.А.