
КОНСУЛЬТАЦИЯ
для родителей
тема: «**Профилактика плоскостопия у детей**»

Профилактика плоскостопия у детей

Физическое воспитание в дошкольном возрасте предусматривает укрепление здоровья, закаливание организма ребенка, формирование его двигательной сферы. В связи с этим исключительное значение приобретает укрепление опорно-двигательного аппарата и, в частности, стопы, играющей как опорную (наружная часть), так и рессорную, амортизирующую (внутренняя часть) функцию, предохраняя внутренние органы, спинной и головной мозг от толчков при передвижении.

Амортизирующая функция стопы достигается благодаря удерживанию ее свода на определенной высоте системой связок и мышц. При этом основная роль принадлежит мышцам, сгибающим пальцы ног, а также связкам, расположенным преимущественно вдоль подошвенной поверхности стопы.

При расслаблении тонуса мышц и связок или недостаточном их развитии внутренняя часть стопы опускается к опоре, вплоть до касания ее, что наблюдается при плоскостопии.

Недостаточное развитие мышц и связок стопы неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей. В таких случаях ребенку трудно при ходьбе выполнить перекат с пятки на носок, в прыжках энергично отталкиваться. Бег выполняется тяжело, на всей ступне. Все это отрицательно влияет на функциональную деятельность внутренних органов и систем и ведет к нарушению осанки и всего опорно-двигательного аппарата, к снижению двигательной активности.

В дошкольном возрасте, когда организм отличается большой пластичностью, можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия или исправить его путем укрепления мышц и связок стопы.

Основную роль в профилактике плоскостопия играют специально подобранные физические упражнения, способствующие увеличению силы мышц и натягиванию связок, поддерживающих сводчатую форму стопы.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

Предупреждением плоскостопия следует заниматься с первых дней жизни младенца, используя просто щекотание подошв ног: ребенок сгибает пальцы, включая в работу соответствующие мышцы, тем самым свод стоп углубляется. Важный момент – подбор первых ботиночек, которые должны быть мягкими с кожаной подошвой и резиновым каблучком высотой до 1 см, соответствовать размеру ног. Не следует использовать комнатные туфли, так как они из-за излишней мягкости могут явиться причиной плохой походки.

До трехлетнего возраста ребенок должен ходить в обуви, фиксирующей голеностопный сустав, важен не высокий каблучок, а высокий задник у ботинка. Бытующее мнение о пользе хождения босиком не всегда верно интерпретируется. Во-первых, на ногах не должны быть надеты ни носочки, ни колготки; во-вторых, ходить босиком надо по траве, гальке, песку, гравию, а не дома по коврам или паркету. Если ребенок до 2-3 лет ходит дома в шерстяных носках или мягких тапочках, то у него обязательно разовьется вальгусная постановка стоп, когда вся стопа смещена относительно голени.

Сменная обувь в детском саду должна быть с высоким задником, фиксирующим голеностопный сустав. Обувь не должна быть слишком тесной или просторной. Детям с плоской стопой не рекомендуется носить обувь без каблуков на тонкой или резиновой подошве. Высота каблука для детей раннего и дошкольного возраста должна быть 1,5 см, для подростков – 3-4 см.

Для предупреждения и исправления плоскостопия необходимо укреплять мышцы, поддерживающие свод стопы, что достигается применением общеразвивающих и специальных упражнений, которые являются наиболее активным терапевтическим средством.

Полезными являются следующие упражнения:

1. Ходьба с выносом колена вперед и выпрямленной ступней, плавно опускаемой всей поверхностью на пол (впоследствии ногу можно опускать на носок).
2. Ходьба с высоким подниманием то одной, то другой ноги («цапля»).
3. Ходьба с выбросом ноги вперед и размахиванием в такт руками («солдатский шаг»).
4. Ходьба с приседаниями.
5. Продвижение по комнате мелкими прыжками с размахиванием руками («птичка прыгает»).
6. Ходьба длинными шагами с максимальным выбрасыванием согнутой ноги вперед и одновременным покачиванием руками.
7. Ходьба с остановкой на одной ноге по сигналу. Например, команде «Стоп!».
8. Ходьба с легким предметом на голове с поддержанием его рукой и поворотами в стороны (впоследствии без поддержки).

Родители могут выбрать те упражнения, которые нравятся детям, и добиться их частого повторения.

После занятий физическими упражнениями необходимо хорошо расслабить мышцы ног. Для этого, помимо водных процедур, целесообразно использовать массаж, который проводится в такой последовательности: вначале растираем пальцы, затем поглаживаем и растираем подошвенную и тыльную часть стопы, пятки, ахиллово сухожилие, голеностопный сустав и, наконец, голень.