

Консультация для родителей
«Профилактика плоскостопия в домашних условиях»

Воспитатели:
Куцына О.В.
Скоморощенко В.Н.
Массажист:
Маслова С.А.

Процесс формирования стопы начинается с первых шагов ребёнка. При правильном развитии в строении стопы появляются продольный и поперечный своды, выполняющие амортизирующую функцию при ходьбе. Если же формированию этих сводов что-то помешало, то увеличивается нагрузка на позвоночник, что в свою очередь может привести к нарушению осанки, болями в спине и шейном отделе, артритом, артрозам, остеохондрозу. Чтобы избежать этих недугов, необходимо проводить профилактику плоскостопия самого раннего детства.

Плоскостопие является одним из распространённых заболеваний опорно-двигательного аппарата. Статистика показывает, что в последние годы у современных детей наблюдается тенденция к увеличению количества случаев нарушения опорно-двигательного аппарата, в том числе развития плоскостопия.

Родители, педагоги, медицинский персонал дошкольного образовательного учреждения должны способствовать правильному формированию опорно-двигательного аппарата у детей и обращать внимание на самые незначительные отклонения в его развитии в целом, и стопы в частности. Следует внимательно относиться к жалобам ребёнка на боли при невысоких нагрузках при ходьбе, беге или стоянии. Необходимо помнить, что у детей плоскостопие развивается медленно, и они не особенно жалуются на боли в стопах, поэтому рекомендуется периодически осматривать стопы детей и принимать меры профилактики. В период роста и развития состояния свода стоп неустойчиво и может меняться под воздействием неблагоприятных факторов в худшую сторону, а при правильной организации воспитательно-образовательного процесса в лучшую сторону. Формирование сводов стоп — длительный процесс.

Работа по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата детей должна планироваться ежедневно, в системе, начиная с раннего детства в различных формах физкультурно-оздоровительной деятельности.

Виды плоскостопия:

Различают продольное и поперечное плоскостопие.

Если в какой-то из «арок» происходит спад, вызванный ослаблением мышц, то нагрузка перемещается на другие точки, которые начинают испытывать избыточное давление, это приводит к деформации стопы и к определённому виду плоскостопия.

Поперечное плоскостопие — это когда передний отдел стопы распластан, и это является одной из причин искривления пальцев ноги. Продольное плоскостопие-это отсутствие внутреннего продольного подъема стопы, из-за этого стопа полностью лежит на внутреннем крае, при этом отклоняясь во внешнюю сторону.

Причины плоскостопия:

1. Раннее вставание и ходьба;
2. Избыточный вес;
3. Генетическая предрасположенность;
4. Травмы стопы;
5. Длительное хождение босиком по полу с твёрдым гладким покрытием;
6. Плохо подобранная обувь;
7. Перенесённые заболевания (рахит, осложнения после полиомиелита);
8. Недостаточная или избыточная физическая нагрузка.

Профилактика плоскостопия:

Успешная профилактика плоскостопия возможна на основе комплексного использования всех средств физического воспитания — гигиенических, природно-оздоровительных факторов и физических упражнений.

Гигиенические факторы - это гигиена обуви и правильный её подбор. Размер и форма обуви должны обеспечивать правильное положение стопы. Обувь должна быть сделана из натуральных материалов, внутри с твёрдым супинатором, поднимающим внутренний край стопы. Подошва должна быть гибкой и иметь каблук (5-10 мм), искусственно поднимающий свод стопы и защищающий пятку от ушибов. Она должна соответствовать форме и размеру стопы, была удобной при носке, не сдавливала стопу, нарушая кровообращение и вызывая потёртости. Длина следа должна быть больше стопы в носочной части, припуск в 10 мм.

Природно-оздоровительные факторы - хождение босиком по естественному грунту (траве, песку, гальке, хвойным иголкам) также способствует профилактике функциональной недостаточности стоп. Нормальное развитие стопы и её сводов обеспечивается правильным физическим воспитанием включением в содержание деятельности по физической культуре специальных упражнений для формирования и укрепления свода стопы. Известно, что без многократного повторения

формировать двигательный навык у ребёнка невозможно, но работа, требующая точных движений, быстро утомляет детей. Традиционные упражнения: ходьба на пятках, носках, наружном крае стоп, согнув пальцы и т. д. используемые педагогами для профилактики плоскостопия во время утренней гимнастики, физкультурных занятий или после сна во время закаливающих мероприятий малопривлекательны для ребёнка. Поэтому лучше использовать игровые приёмы, которые позволяют в увлекательной форме способствовать укреплению и повышению тонуса мышц свода стопы.

Основной целью проведения этих игровых упражнений являются:

- соблюдать профилактику плоскостопия;
- проводить закаливание детей;
- подводить детей к сознательному умению быть здоровыми, внимательными;
- учить освобождаться от стрессов, перенапряжения.

Эти упражнения проводятся босиком в комфортной для ребёнка обстановке и не требуют использования специфического оборудования. Их можно использовать, как компонент оздоровительной деятельности, а также в процессе режимных моментов (перед сном, перед прогулкой, приёмом пищи) или в качестве индивидуальных заданий. Многие игровые упражнения позволяют ребёнку увидеть результаты своей деятельности, что немаловажно для ребёнка дошкольного возраста.