МАДОУ г.о. Саранск
«Центр развития ребенка – детский сад № 46»

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Профилактика плоскостопия

у

детей дошкольного возраста.

инструктор по физической культуре

Спирькина Н.В.

Плоскостопие это деформация стопы, характеризующаяся уменьшением или отсутствием внутреннего продольного свода стопы и наклоном пятки внутрь Свод стопы начинает формироваться главным образом в период активной ходьбы и должен быть сформирован к трем годам.

Стопа - фундамент, опора нашего тела, и любое нарушение развития может отражаться на осанке ребенка. При плоскостопии снижается или исчезает рессорная, амортизирующая роль стопы, в результате чего внутренние органы становятся мало защищенными от сотрясений. Одним из частых симптомов плоскостопия является боль в стопе. Главной причиной его возникновения является слабость мышечно-связочного аппарата стопы. Врожденное плоскостопие встречается редко. Оно чаще развивается у детей ослабленных, плохо развитых физически, перенесших рахит. Перегрузка, переутомление стопы часто возникает у детей с избыточным весом.

Дети нередко страдают плоскостопием по вине родителей. Вредно ставить на ноги и обучать ходьбе неокрепших детей, особенно с признаками рахита, так как это ведет к неправильной установке стопы. Одной из причин является неправильно подобранная обувь, вредно носить не только тесные, но и чересчур свободные туфли, ботинки, которые иногда покупают детям «на вырост», категорически запрещается ношение теплой обуви в помещении, ношение обуви со стоптанными задниками. Обувь без каблука, с мягким непрочным задником (тапочки, босоножки без пяток) плохо фиксируют стопу.

Предупредить плоскостопие легче, чем его лечить. Борьба с плоскостопием должна идти по пути улучшения физического развития ребенка. С раннего возраста необходимо укреплять мышцы и связки ног. Детям очень рекомендуется массаж ног с последующей гимнастикой, влажным обтиранием. Необходимо регулярно проводить утреннюю гимнастику, подвижные игры. Полезны занятия плаванием, ходьба на лыжах (с 4-х лет), езда на велосипеде. Очень полезно ребенку побегать босиком или без обуви в носках дома. Летом рекомендуется чаще ходить и бегать по неровной поверхности босиком (песок, гравий, скошенная трава), - это хорошая гимнастика для стоп. Хорошее воздействие оказывают ежедневные прохладные ванны, массирующие коврики.

Обувь должна быть тщательно подобрана: достаточно гибкая подошва, небольшой и широкий каблук, широкий носок. В течение дня обувь полезно менять. Детям с предрасположенностью к плоскостопию целесообразно положить под стельку поролоновую подкладку толщиной 3-4 см для лучшей амортизации стопы. Многие родители, узнав о плоскостопии детей, увлекаются ношением особых стелек-супинаторов, но они не исправляют плоскостопия, а лишь снимают болезненные ощущения. Длительное ношение их бесполезно и даже вредно детям раннего и дошкольного возраста, так как их жесткая конструкция не дает возможности тренировать мышцы стопы.

Лечение плоскостопия включает в себя ношение правильной обуви, массаж и лечебную гимнастику на фоне общего укрепления организма ребенка. Основное и самое верное средство - специальная гимнастика, укрепляющая мышцы стопы и голеностопного сустава. Особенно хороший эффект достигается при ее сочетании с массажем голени и стопы.

Массаж стопы.

Сначала подошва разминается с помощью поглаживаний ладонью, затем нажимом больших пальцев. Необходимо сделать десять - двадцать повторных движений на каждую стопу.

Стопа - удобное место лечебного воздействия. Во-первых, она хорошо разминается от естественных упражнений (ходьбы и бега босиком по песку и мелкой гальке), которые нравятся каждому ребенку, во-вторых, воздействовать на нее можно с помощью массажа, который не требует больших затрат времени и особых навыков.

Направление движений при массаже стопы.