



***Консультация для
родителей
«Профилактика
плоскостопия»***

Плоскостопие - это деформация стопы. В связи с этим во время стояния и ходьбы основная нагрузка приходится на уплощенный край стоп, при значительной утрате их рессорных свойств.

Строение стопы отвечает двумя основным требованиям:

- Способность удерживать вес тела при нагрузке на ноги;
- Амортизировать толчки, возникающие при ходьбе, беге.

Поэтому основными задачами являются:

1. Общее укрепление организма.
2. Укрепление связочно-мышечного аппарата стопы и голени.
3. Воспитание навыков правильной ходьбы (не разводя носков).

Плоскостопие отрицательно сказывается на функциях позвоночника, следовательно, на осанке и на общем состоянии всего организма, т.к. деформации подвергаются внутренние органы организма ребенка. Нарушение осанки – частый спутник многих хронических заболеваний, как проявление их общей функциональной слабости, гипотонического состояния мышц и связочного аппарата.

Предупредить дефекты осанки значительно легче, чем их лечить. Поэтому профилактику заболеваний необходимо проводить по 2 основным направлениям:

- создание оптимальных гигиенических условий (достаточное освещение, систематическое проветривание помещений, соблюдение режима дня, соответствующая росту ребенка мебель, рациональное питание);
- целенаправленная физкультурно-оздоровительная работа (закаливание, оптимальная двигательная активность в течение дня, привитие навыков правильной осанки при сидении, ходьбе, стоянии, в играх, лежа в кровати, профилактика плоскостопия в режиме дня и дома ...).

Приобретение правильной осанки – длительный процесс, ребенку приходится многократно объяснять и показывать, что такое правильная осанка. У наших воспитателей такие дети находятся под особым вниманием в течение всего времени пребывания ребенка в ДОУ (во время приема пищи и проведения занятий, во время сна, во время игр и т.д.). При выполнении длительного бега, ходьбы, прыжков – особенно в теплый период года (на улице) – для детей с плоскостопием нагрузка значительно снижена; ведется контроль за сменой статических и динамических поз, что позволяет избежать возникновению болевых ощущений в стопах.



Большое влияние на возникновение плоскостопия у детей оказывает состояние и развитие мышц ног, которые обычно слабы у детей, не занимающихся физкультурой и спортом.

При сильном развитии плоскостопия у детей наблюдаются головные боли, недомогания, болезненные ощущения в связи с потерей амортизационной роли свода стопы при толчках во время прыжков, бега и т. п. Своевременное выявление и лечение плоскостопия имеет огромное значение для правильного физического развития ребенка.

Как же определить родителям, страдают ли их дети этим недугом? Здесь поможет наблюдение за стопами в динамике. Увеличение выемки на отпечатках стоп через каждые 6 месяцев будет свидетельствовать о развитии свода. Выемку можно определить отпечатком стопы, окрашенной красящим веществом на листе белой бумаги. Повторный отпечаток позволит путем сравнения определить степень плоскостопия, его увеличивающийся или уменьшающийся характер. Во всех сомнительных случаях необходимо обратиться к врачу.

Для профилактики плоскостопия необходимо соблюдать правила гигиены стопы. К этим правилам относятся ежедневные гигиенические ванночки с детским мылом, подрезание ногтей раз в неделю (линия ногтя должна быть прямой, а не овальной, иначе ноготь может врастать в кожу), правильный подбор размера обуви и носков. Носки и колготки должны быть с добавлением хлопковой или шерстяной нити – она хорошо впитывает влагу.

У детей прирост ежегодный прирост стопы (до 7 лет включительно) составляет в среднем 11 мм. Правильно менять обувь раз в 6 месяцев и учитывать не только размер, но и полноту. Детям рекомендуется обувь из кожи. Обувь должна быть устойчивой, обязательно с задником и удобно закрепляться на ноге. Подошва обуви не должна быть максимально легкой, такой, чтобы не перегружать стопу своим весом.

Для детской обуви необходим каблук. Каблук, искусственно повышая свод стопы, предупреждает плоскостопие, защищает пятку от ушибов. По каблуку можно определить наличие плоскостопия – каблук стесывается с внутренней стороны. Высота каблука для дошкольников от 5 до 10 мм. Кеды, резиновые спортивные тапочки, чешки предназначены для физкультурных занятий и нерациональны, как сменная обувь. Обувь на меху носят исключительно на улице в холодное время.

В сырую погоду, во избежание промокания, переохлаждения ног, рекомендуется надевать здоровым детям резиновую обувь и шерстяной носок. В теплую, сухую погоду такая обувь непригодна.

Летом не рекомендуется носить лаковую обувь, так как она плохо пропускает воздух и влагу.

Для нормального развития стопы и предупреждения плоскостопия не следует забывать и о таких общих профилактических мерах, как соблюдение режима, упражнения общеразвивающего характера, увеличения длительности пребывания на воздухе, обливание холодной водой, ходьба босиком в теплое время года по гальке, песку. Для укрепления связочно-мышечного аппарата полезны дозированные спортивные упражнения: ходьба на лыжах, по бревну, плавание, лазание по канату. В комплекс утренней гимнастики необходимо включать специальные упражнения:

1. Круговые движения стопами (сидя).
2. Захватывание и поднимание стопами мяча (сидя).
3. Поднимание пальцами ноги карандаша (сидя).

4. Сгибание пальцев ног (сидя).
5. Ходьба на носках и пятках.
6. Ходьба на наружном крае стоп (как медведь).

Очень эффективна езда на велосипеде с упором педалей на центр стопы. Хорошо организовать мытье ног следующим образом: ребенок поочередно моет одну ногу другой ногой, начиная со ступни и заканчивая коленом.

