

«ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ У РЕБЕНКА»

Что же такое плоскостопие?

Это статическая деформация стопы, характеризующая уплощением ее сводов.



Причины плоскостопия:

- Раннее вставание и ходьба
 - Слабость мышц стоп
 - Чрезмерное их утомление
 - Избыточный вес
 - Неудобная обувь
- Травмы стопы и голеностопного сустава
- Недостаточная двигательная активность

Нередко плоскостопие становится причиной нарушения осанки. Неправильная форма стопы приводит к перекосу таза, асимметрии лопаток, плеч, к формированию сколиоза



Для предупреждения плоскостопия надо соблюдать следующие профилактические меры:

1. **Рациональное питание**, которое является залогом оптимального формирования опорно-двигательного аппарата. В ежедневном питании ребёнка должно быть достаточное количество белка, в том числе животного происхождения, а также углеводов, минеральных солей (кальций, фосфор, магний) и витаминов «А», «В», «С». Детям показаны молочные и кисло-молочные продукты (молоко, творог, сыр, сметана, сливочное масло), овощи (зелёный горошек, лук, морковь, фасоль), крупы, яйца, морепродукты, фрукты и ягоды.

2. **Правильно подобранная обувь**. Обувь для ребенка должна быть с небольшим каблучком (пол сантиметра), мягким супинатором и жестким задником. Нельзя носить слишком тесную обувь и обувь на плоской подошве. Ребенку не следует донашивать чужую обувь.

3. **Двигательная активность**. Необходимо вести активный образ жизни, выполнять общеразвивающие упражнения для нижних конечностей (ходьба, бег, приседания, упражнения для укрепления мышц свода стопы)

4. **Профилактические упражнения**. Необходимо регулярно выполнять упражнения для профилактики плоскостопия, укрепляющие мышцы стопы и голени, а также тонизировать мышцы стопы ходьбой босиком по песку, траве, гальке, прочим неровностям или по специальному коврику. Формирование свода стопы нуждается в постоянной тренировке.



Ребенок, имеющий плоскостопие, быстро утомляется, испытывает боли в области позвоночника, в тазобедренных суставах, коленях и ступнях. Освободиться от недуга довольно трудно, гораздо легче предотвратить его возникновение.

Предлагаем комплекс специальных упражнений для профилактики плоскостопия.

Диагностика плоскостопия.



Заключение о состоянии опорного свода стопы ребенка делается врачом - педиатром на основании положения двух линий, проведенных на отпечатке (рисунке стопы).

Первая линия соединяет середину пятки со вторым межпальцевым промежутком, вторая - с основанием большого пальца. Если обе линии расположены внутри контура - стопа плоская, если контур находится между линиями - уплощенная, если линии проходят за контуром - нормальная.

В особой заботе нуждаются дети не только с плоской, но и с уплощенной стопой. Несмотря на то, что в дошкольном возрасте стопа еще не сформирована, при плоскостопии существует опасность отрицательной динамики.

Во время осмотра ребенка следует обращать внимание на положение пятки. При нормальной стопе оси голени и пятки совпадают, в случае продольного плоскостопия образуют угол, открытый к внешней стороне (вальгусная установка стопы). Это легко определить по детской обуви: при вальгусном положении (низко опущен внутренний край)- ступтывается внутренняя часть

подошвы, при варусном (уплощен наружный край) - сильнее деформируется наружная сторона подошвы.

В дошкольном возрасте еще не поздно улучшить состояние стопы и предотвратить формирование плоскостопия. Для этого необходимо регулярно выполнять специальный комплекс упражнений.

Упражнения, предупреждающие развитие плоскостопия
Ребенок должен заниматься в спортивной форме босиком.

Массаж стоп.

1. Ребенок садится на пол (ноги вытянуты). В течение 3-4х минут взрослый (родитель) растирает стопы ребенка по направлению от пальцев к пяточной области, затем массирует голени - от стопы к коленному суставу. Растирание выполняется основанием ладони либо тыльной поверхностью полусогнутых пальцев. Массаж также можно проводить при появлении чувства усталости в ногах после напряженной мышечной работы.

2. Ребенок ложится на спину. Взрослый (родитель) левой рукой охватывает ногу ребенка так, чтобы голень была между большим и указательным пальцами. Выполняя круговые движения большим пальцем правой руки, взрослый энергично растирает ступни (указательный и средний пальцы лежат на наружной поверхности стопы).

«Сборщик». Ребенок садится на пол (колени полусогнуты) и собирает пальцами левой ноги мелкие предметы (например, ластик, бумажный шарик, карандаш, губку и т. д.). Через 1-2 мин. упражнение следует повторить правой ногой.

«Художник». Карандашом, зажатым пальцами правой стопы, ребенок рисует различные фигуры на листе бумаги, придерживая его левой стопой. Через 30-50 сек. упражнение следует повторить правой ногой.

«Гусеница». Ребенок садится на пол (колени полусогнуты), прижимает пятки к полу и в течение 30-50 сек. сгибает пальцы ног, постепенно продвигая пятки вперед, имитируя движение гусеницы.

Ходьба. В течение 30-50 сек. ребенок ходит на пятках, на носках, на внутренней и наружной сторонах стопы.

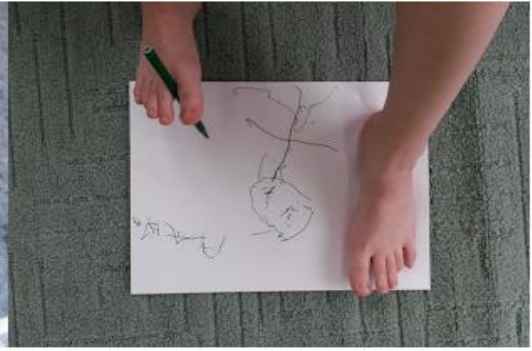
Упражнения и игры с предметами:

- «Каток» - ребенок, сидя на стульчике, катает вперед-назад мяч, валик или палку. Упражнения выполняются сначала одной, затем другой ногой.

- «Разбойник» - ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего времени выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги ребенок старается подтащить по полу полотенце (или салфетку) на которой лежит груз (камень), сначала одной. Затем другой ногой.

- «Носильщик» - ребенок сидит на полу и поднимает кубик (мешок, мячик) двумя ногами, перенести его вправо, кладет на пол. Затем кубик перенести в левую сторону.

- «Медуза» - ребенок сидит на стульчике, на одной стопе лежит платочек. Ребенок подбрасывает платочек вверх и ловит его стопой. Сначала выполняет одной ногой, потом другой.



Также можно ходить босиком по гимнастической палке, по ободу обруча, по мешочкам с различным наполнителем (пуговицы, бусины, фасоль, песок, керамзит и т.д.), по самодельным массажным коврикам, ползать по веревочной лестнице.

Для укрепления здоровья и предупреждения плоскостопия детям необходимо ежедневно делать утреннюю гимнастику, проводить закаливающие процедуры, практиковать прогулки, походы в лес, бег, прыжки, плавание, катание на велосипеде; в теплое время года ходить босиком по грунту; в зимний период года кататься на коньках и лыжах, организовывать подвижные игры. Также можно ходить босиком по гимнастической палке, по ободу обруча, по мешочкам с различным наполнителем (пуговицы, бусины, фасоль, песок, керамзит и т.д.), по самодельным массажным коврикам, ползать по веревочной лестнице. Для укрепления здоровья и предупреждения плоскостопия детям необходимо ежедневно делать утреннюю гимнастику, проводить закаливающие процедуры, практиковать прогулки, походы в лес, бег, прыжки, плавание, катание на велосипеде; в теплое время года ходить босиком по грунту; в зимний период года кататься на коньках и лыжах, организовывать подвижные игры.

Растите крепкие и здоровые!