



## Консультация для родителей

### Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста

Плоскостопие у детей - нередкое явление. Этот дефект строения стопы встречается чаще, чем любой другой. При плоскостопии свод стопы недостаточно прочен и не образует правильного изгиба, в результате вся поверхность стопы прилегает к полу, когда ребенок стоит. Уменьшение высоты сводов стопы и называется плоскостопием.

Существует еще недостаток строения стопы — косолапость. При ходьбе ребенок заводит носки ног внутрь и ставит пятки врозь. Это происходит в результате нарушения строения ног или тазобедренных суставов. Однако у большинства детей косолапость не связана с серьезными нарушениями в строении костей, единственное что требуется для исправления недостатка — ортопедические ботинки.

Основными причинами плоскостопия являются наследственные факторы, системные нарушения соединительной ткани, слабость мышц ног и связок стопы, ослабление мышцы, отводящей большой палец, нерациональный двигательный режим и неправильный подбор обуви.

Плоскостопие влечет за собой ряд последствий, нарушающих функцию опорно-двигательного аппарата. Это повышенная утомляемость мышц ног, боли в области позвоночника, в тазобедренных суставах, коленях и ступнях. Происходит нарушение совокупности скелетной структуры, что приводит к изменению положения таза и искривлению позвоночника.

Указанные изменения развиваются постепенно, в течении ряда лет, по мере истощения компенсаторных возможностей организма. Но всех этих неприятностей можно избежать активной профилактикой плоскостопия в детские годы. Болезнь легче предупредить, чем лечить.

Профилактику следует начинать с раннего возраста, когда стопы еще формируются. Ношение неподходящей обуви ухудшает состояние стопы

1. Покупая обувь, мерить ее следует стоя, так как при нагрузке размер стопы увеличивается в длину и ширину на 0,5-1 см. Стопа должна не только входить в обувь, но также иметь в ней соответствующую свободу и пространство.
2. Не рекомендуется покупать подержанную обувь.
3. Обувь должна соответствовать времени года и образу жизни ребенка, его возрасту и индивидуальной форме стопы.
4. Продольная ось обуви должна проходить по второму пальцу, ее подошва не должна быть искривлена.
5. Ботинок должен иметь закрытый и твердый задник, небольшой каблук (4-8 мм).

Профилактикой плоскостопия необходимо заниматься не только в детском саду, но и дома.

Гигиенические правила и рациональный режим нагрузки на нижние конечности:



МАДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад №115»

1. Выработка походки без лишнего разведения стоп (ежедневная ходьба с параллельными стопами) - ходьба вдоль палки или веревки, лежащей на полу.
2. Ежедневное мытье ног прохладной водой. После вытирания ног «собрать» полотенце ногами.
3. Ходьба босиком по песку, гравии, рыхлой почве траве.
4. Не ходить в помещении в утепленной обуви.
5. На занятиях физкультурой не использовать обувь с твердой стелькой.
6. Не ходить длительное время босиком или в мягкой обуви по утоптанной поверхности.
7. Сидя на стульчике, собирать ногами мелкие предметы или катать деревянную скалку.
8. Массаж голеней и стоп снимает боли, устраняет застойные явления, улучшает питание тканей, нормализует тонус и стимулирует биологически активные точки.

Примерные упражнения для профилактики плоскостопия:

1. **«Маятник часов».** Стопы касаются стены или стоп родителей. Выполнять одновременные повороты стоп вправо-влево, держать их строго вертикально. (6-8 раз)
2. **«Танец жука, лежащего на спине».** Ноги согнуть в коленях, руки - в локтях. Попеременно сгибать и разгибать кисти и стопы. (3-4 раза).
3. **«Паровоз».** Лежа на боку, сгибать разгибать ноги, носки оттягивая на себя. (6-8 раз на каждом боку, ускоряя и замедляя темп).
4. **«Строим норку».** Лежа на животе, пальцы рук сложить под подбородком, стопы поставить на носки. Слегка сгибая колени, пальцами ног «отгребать назад песок». (8 раз).
5. **«Веселые качели».** Упражнение аналогично предыдущему, только выполняется двумя ногами одновременно. (10 раз).
6. **«Моторчик».** Лежа на спине, круговые движения стоп в одну и другую сторону. Усложнение упр-я — те же движения стопы, но в положении согнутой в колене ноги на колене другой полусогнутой ног. (по 8-10 раз).
7. **«Моем ножки».** Лежа на спине, скользящие движения стопой по голени другой ноги. (по 8-10 раз).

Для коррекции плоскостопия полезно лазанье по гимнастической стенке, лазанье по скамье и по полу на четвереньках, а также рекомендуется больше бегать и прыгать. Для профилактики плоскостопия большую роль играют занятия спортивными играми: футбол, езда на велосипеде, прыжки через скакалку, волейбол, баскетбол и другие игры с мячом.

Достичь желаемого эффекта в профилактике и коррекции плоскостопия невозможно без вашего участия, уважаемые родители. Играйте, занимайтесь вместе с вашим ребенком, и вскоре вы увидите положительный результат.

Успехов вам, в оздоровлении ваших детей !