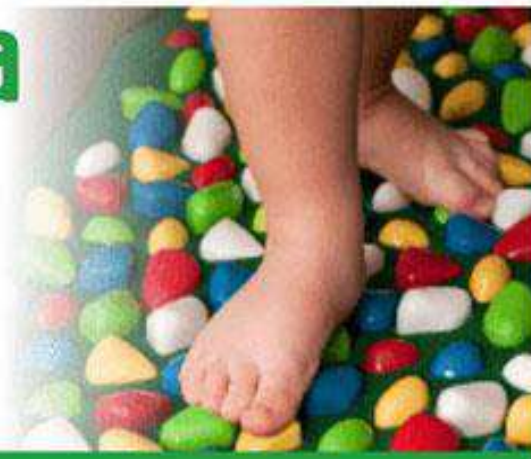


Консультация для родителей
***«Упражнения,
рекомендуемые детям
с плоскостопием»***



Подготовила Семешко Ю.В.
Воспитатель МБДОУ д/с-о/в №23

Профилактика плоскостопия у детей



Что такое плоскостопие?



нормальная стопа



плоская стопа



Свод нормально сформированной стопы представляет собой арку (дугу), служит пружиной, амортизатором, сглаживает толчки и сотрясения тела при ходьбе, беге, прыжках. Свод стопы формируют кости, мышцы и связки. Если по каким-либо причинам происходит ослабление мышечно-связочного аппарата, то нарушается форма свода, стопа расплывается.

Чем опасно плоскостопие?

Плоскостопие мешает нормальному движению, со временем формирует неправильную осанку, деформирует кости стопы, нижних конечностей и может стать причиной серьезных заболеваний позвоночника. Кроме того, плоскостопие часто вызывает боли при ходьбе и физических нагрузках, что отражается на общем самочувствии человека.

Если ребёнок часто устаёт, хромает при ходьбе, стаптывает обувь на одну сторону, ножки ставит на внутреннюю часть стопы или же наружную, сутулится, то, возможно, формируется плоскостопие. В этом случае необходимо обратиться к врачу – ортопеду.



«Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста»

В научной литературе плоскостопие чаще всего рассматривается как деформация стопы, характеризующаяся уплощением ее основ.

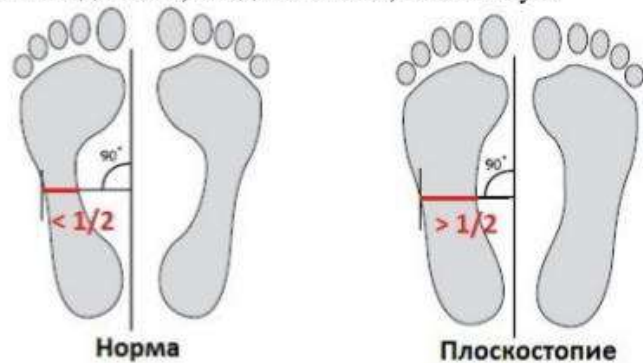
Стопа по данным многих исследований – это сложный сводный орган, выполняющий опорную, локомоторную и амортизационную функции. Она является опорой, фундаментом тела, поэтому естественно, что нарушение этого фундамента обязательно отражается на формировании подрастающего организма. Изменение формы стопы не только вызывает снижение ее функциональных возможностей, но и, что особенно важно, изменяет положение таза, позвоночника. Это отрицательно влияет на функции последнего и, следовательно, на осанку и общее состояние ребенка.

Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки. При плоскостопии, сопровождающемся уплощением свода стоп, резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, становится трудно ходить.

С точки зрения специалистов, недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к занятиям многими видами спорта.

По форме различают нормальную (сводчатую), уплощенную плоскость стопы. Различают поперечное и продольное плоскостопие, возможно сочетание обеих форм. При поперечном плоскостопии уплощается поперечный свод стопы, ее передний отдел опирается на головки всех пяти плюсневых костей, а не на I и V, как это бывает в норме.

При продольном плоскостопии уплощен продольный свод и стопа соприкасается с полом почти всей площадью подошвы. Плоская стопа характеризуется опусканием ее продольного и поперечного свода, а в дальнейшем появляются тягостные симптомы: быстрая утомляемость и боли при ходьбе и стоянии.



Как предупредить развитие плоскостопия у ребёнка?

Плоскостопие означает деформацию стопы, сопровождающуюся уплощением её сводов. Основной причиной развития плоскостопия является слабость мышц стоп и связочного аппарата, их чрезмерное утомление при длительном пребывании на ногах, а так же неправильно подобранная обувь: очень тесная, с узким носом, высоким каблуком, толстой подошвой, лишаящая стопу гибкости. При возникновении заболевания ребенок начинает жаловаться на боли в мышцах при ходьбе, внутренние края обуви стачиваются. В случае детских жалоб нужно обратиться за консультацией к ортопеду.

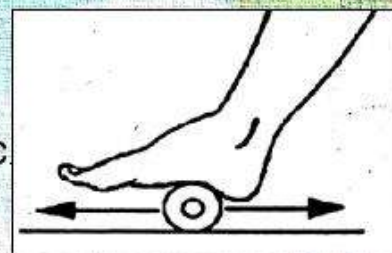
В основе профилактики и лечения плоскостопия лежит укрепление мышц сохраняющих свод стопы. До 2-3 летнего возраста плоскостопие наблюдается у многих детей, у которых подошвы ног покрыты жировой подушкой. С началом активной ходьбы она исчезает и образуется углубление в сводах стопы. Для профилактики плоскостопия в этом возрасте с детьми можно выполнять простые, но эффективные упражнения:



УПРАЖНЕНИЯ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ДЕТЯМ С ПЛОСКОСТОПИЕМ.

Продолжительность занятий 10 минут. Перед упражнением следует походить на носках, затем попрыгать на носках через скакалку – на одной и на двух ногах.

1. «Каток» - ребенок катает вперед-назад мяч, скакалку или бутылку. Упражнение выполняется сначала одной ногой, затем другой.



2. «Разбойник» - ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего периода выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги ребенок старается подтащить под пятки разложенное на полу полотенце (или салфетку), на котором лежит какой-нибудь груз (например, камень). Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

