

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ "ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ".

Проблема плоскостопия достаточно сильно распространена в современном мире, особенно среди детей дошкольных лет. Нарушение стопы не только способствует ухудшению осанки ребенка, а может привести к серьёзным заболеваниям (артриту, остеохондрозу). Именно поэтому профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста так важна, особенно там, где практически ежедневно находится малыш, — в дошкольном образовательном учреждении (ДОУ).

ДОУ — главный помощник родителей при профилактике проблем осанки и плоскостопия.

В условиях ДОУ профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста должна быть направлена на укрепление и поддержку связочного аппарата, тогда нагрузка будет распределяться равномерно, исключая деформацию ступней ног детей.

Физические упражнения являются лучшим средством при профилактике плоскостопия, других изменений осанки.



В детском саду физические упражнения составляются, учитывая необходимость профилактики плоскостопия. Упражнения (бег, приседания, прыжки, ходьба по разным сторонам стопы) помогут укрепить двигательную систему ребенка. Ежедневная утренняя гимнастика, активные упражнения в детском саду — замечательное средство при лечении плоскостопия, его профилактики у детей дошкольного возраста.

А если у детского сада есть ещё специальное оборудование для занятий с младшими детьми (гимнастическая стенка, обручи, массажные коврики, тренажеры), то это исключит нарушение осанки, плоскостопия при профилактической работе в ДОО.

Работники ДОО должны регулярно проводить собрания родителей, где подробно рассказывать, что такое нарушение осанки ребенка дошкольного возраста, о вреде плоскостопия, способах его профилактики.

Но не стоит родителям детей перекладывать всю ответственность при профилактике плоскостопия, искривления осанки на специалистов ДОО, стоит и самим быть активным, проявлять интерес к здоровью своего малыша. Ведь лучше следить за здоровьем, видоизменениями осанки своих детей с малых лет, заниматься профилактикой, чем позже тратить свое время, проводя лечение болезней ножек разной степени сложности.

Принципы профилактики плоскостопия детей дошкольного возраста.

Формирование осанки ребенка дошкольного возраста начинается примерно с 6 лет, а продолжается примерно до 17 лет. Именно поэтому у маленьких деток дошкольного возраста осанки как таковой практически нет, ведь изгибы позвоночника в детском организме не сформированы окончательно. Стопа крохи от одного года может быть подвержена отклонениям, потому специалисты рекомендуют проводить профилактику плоскостопия детей с малых лет.

Плоскостопие у детей младшего возраста не физиологическое, его лучше лечить до 5-летнего возраста, пока окончательно не сформировался контур ступни.

У детей дошкольного возраста профилактика плоскостопия начинается с первого визита к ортопеду (когда крохе 2-3 месяца).

Плоскостопие чаще всего, проявляется после года ходьбы, ведь стопа формируется вместе с первыми шагами ребенка. Поэтому до года у ребенка не может быть плоскостопия, но дальше нужно следить за изменениями его ножек, осанки, заниматься профилактикой заболевания. Лучше всего для профилактики плоскостопия ребенка использовать массаж ступни с первого года его жизни.

Профилактика плоскостопия у дошкольников начинается с выбора правильного обуви для своего сыночка или дочки. Обязательным является наличие жесткого задника, мягкого супинатора и каблука (примерно 0,5 см). Не рекомендовано давать детям малых лет донашивать за кем-то, ведь каждый ступтывает сандалики по-своему. Если вы покупаете обувь на вырост, то лучше брать ее не больше чем на один размер, чтоб при ходьбе нога не болталась. Детская обувь должна соответствовать анатомо – физиологическим особенностям стопы ребенка, быть мягкой и легкой, прочной, на гибкой подошве. Необходимо, чтобы она была достаточно свободной, не ограничивала движения пальцев и имела небольшой каблук, так как он предупреждает развитие плоскостопия и предохраняет пятку от ударов. Высота каблука не должна быть больше 1/14 длины стопы.

Детям не следует покупать обувь с открытой пяткой. Задник должен быть устойчивым и препятствовать скольжению стопы сзади и снаружи, что предупреждает развитие плоскостопия. Детям дошкольного и школьного возраста рекомендуется пользоваться обувью, охватывающей щиколотку, так как ношение более низкой обуви вызывает утомление и приводит к деформации пальцев.

По степени закрытия стопы различают следующие виды обуви: сапожки, ботинки, полуботинки, туфли, сандалии. При выборе обуви необходимо учитывать не только размер ноги, но и полноту. Для детей выпускается обувь двух полнот. Лучшим материалом для подошвы детской обуви является кожа. Она обладает достаточной прочностью, пластичностью, паро- и воздухопроницаемостью. У детей до 8 лет стопа ежегодно удлиняется в среднем на 11 мм, в связи с чем обувь рекомендуется обновлять каждые 6 месяцев.

Плоскостопие чаще всего рассматривается как деформация стопы, которое характеризуется уплощением ее сводов. Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки. При плоскостопии резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, становится трудно ходить.

Наиболее ранние признаки плоскостопия – быстрая утомляемость ног, ноющие боли (при ходьбе, а в дальнейшем и при стоянии) в стопе, мышцах голени и бедра, пояснице. К вечеру может проявляться отек стопы, исчезающий за ночь.

Необходимо следить за тем, чтобы детская обувь всегда была сухой и чистой.

В процессе профилактики плоскостопия у детей необходимо:

- следить за их осанкой;
- обращать внимание на то, чтобы они всегда держали корпус и голову прямо;
- следить, чтобы они не разводили широко носки ног при ходьбе;
- ежедневно заниматься гимнастикой и спортом;
- ходить босиком в теплое время года по неровной почве.

Главным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно – связочного аппарата стоп и голени. Особенно полезна ходьба на носках и наружных краях стопы.

Разминка «Веселый зоосад».

1. Упражнение «Танцующий верблюд». Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки (носки от пола не отрывать) .

Начиная тренировку,

Верблюды танцуют ловко.

2. Упражнение «Жирафы». Ходьба на носках, руки вверх.

Пробираются вперед,

Здесь жирафов кто – то ждет.

3. Упражнение «Косолапые медведи». Ходьба на внешнем своде стопы, руки на поясе.

Мишка важно так шагает,

На бок лапы расставляет.

Игровой самомассаж для ступни и пальцев ног.

Речитатив:

Пальчики на ножках, как на ладошках, (выкручивание правой рукой левого пальчика и наоборот)

Я их смело покручу и шагать начну.

Разведу вперед – назад, и сожму руками. (один пальчик тянут руками на себя, другой – от себя)

Здравствуйте, пальчики! Гномики лесные,

Здравствуйте, пальчики, игрушки заводные. (сжимание ладонями пальцев ног)

Выполняется руками сначала самомассаж на одной ноге, затем на другой.