

Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста



Стопы несут опорную и амортизирующую функции, предохраняя внутренние органы, спинной и головной мозг от толчков при передвижении.

Плоская или уплощенная стопа может быть врожденной, а может и образоваться в процессе жизни человека. При плоскостопии нарушается нормальная функция самой стопы, а значит и всех ее функций.

При плоскостопии, сопровождающим уплощением свода стоп, резко понижается опорная функция ног, изменяется положения таза и позвоночника, что отрицательно влияет на общее состояние здоровья ребенка. Нередко плоскостопия является одной из причин нарушения осанки.

В период от 3 до 7 лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью. Ребенок, страдающий плоскостопием, быстро устает от ходьбы и бега, плохо переносит статические нагрузки. Такой ребенок не может полноценно участвовать в подвижных играх, соревнованиях, ходить в длительные прогулки и т.д. Дети, страдающие плоскостопием, могут жаловаться на головные боли; они часто нервозны, рассеяны, быстро утомляются. Это в свою очередь отрицательно сказывается на его общефизическом развитии.

Поэтому профилактика плоскостопия и своевременное обнаружение уплощения стопы чрезвычайно важны в период роста и развития опорно-двигательной системы организма. В возрасте 3 - 7 лет необходимо корректировать склонные к уплощению стопы, и закрепить правильный свод стопы.

Основную роль в профилактике плоскостопия имеет закрепление сводчатой формы стоп, противодействие развитию деформации стопы и коррекция склонных к уплощению стоп. Этому способствуют физические упражнения направленные на развитие силы и эластичности мышц голени, стопы, и связок аппарата голеностопного сустава.

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.

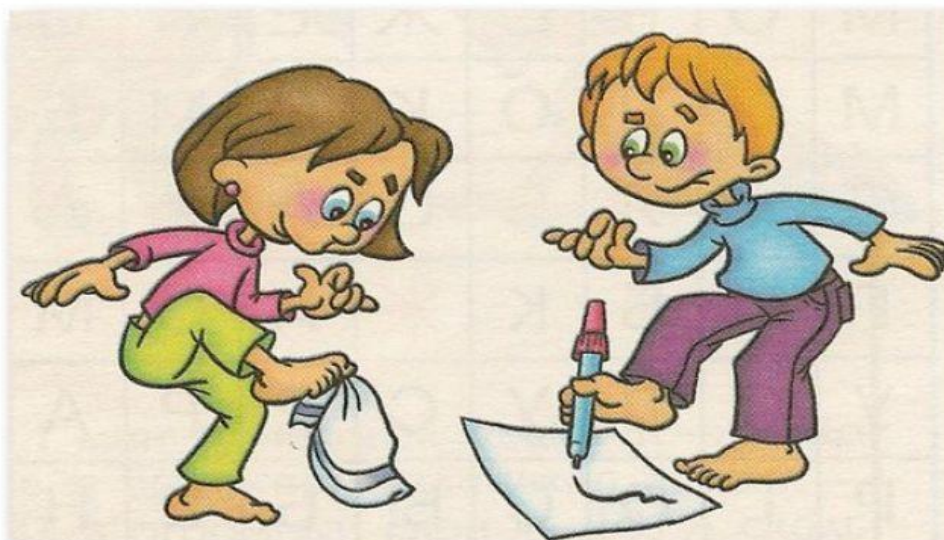
Обувь для ребенка должна быть с небольшим каблучком (пол сантиметра), мягким супинатором и жестким задником. Нельзя носить слишком тесную обувь и обувь на плоской подошве. Ребенку не следует донашивать чужую обувь.

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.

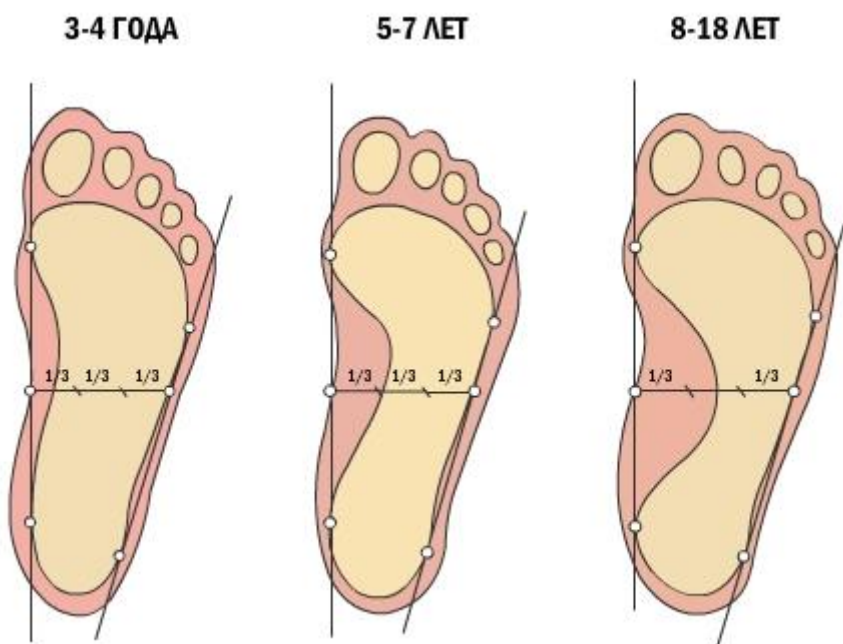
Необходимо регулярно выполнять упражнения для профилактики плоскостопия, укрепляющие мышцы стопы и голени, а также тонизировать мышцы стопы ходьбой босиком по песку, траве, гальке, прочим неровностям или по специальному коврику. Формирование свода стопы нуждается в постоянной тренировке.



Диагностика плоскостопия.

О степени уплощения стопы можно судить по её отпечатку. След ноги должен иметь значительную выемку с внутренней стороны. Чем эта выемка меньше, тем больше уплощение стопы.

При диагностике плоскостопия у детей нужно учитывать их возрастные особенности. С рождения у ребенка своды стоп заполнены подкожным жиром. К трем-четырем годам кости, мышцы и сам внешний вид стопы приобретают очертания взрослой стопы. Чем старше ребенок, тем лучше виден просвет свода стопы.



Для диагностики возьмите чистый лист бумаги и положите его на пол. Затем намажьте ступни ребенка каким-нибудь жирным кремом и поставьте его на этот лист. Туловище при этом должно быть прямым, ноги вместе, чтобы тяжесть тела могла распределиться равномерно. На бумаге останется четкий отпечаток стоп. Возьмите карандаш и проведите линию, соединив края подошвенного углубления. За тем, перпендикулярно этой линии проведите прямую, пересекающую углубление стопы в самом глубоком месте.

Для проведения занятий по профилактике и коррекции плоскостопия желательно использовать массажные коврики; массажные мячи различного размера; эспандеры и массажёры для стоп.



Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия, которые можно выполнять в домашних условиях

Упражнения в ходьбе:

- *на носках*
- *на пятках*
- *на наружной стороне стопы*
- *с согнутыми пальцами ног*
- *одна нога на пятке, другая на носке*
- *ходьба «гусиным шагом»*
- *ходьба с поворотом стоп, пятками наружу, носками внутрь*
- *ходьба по набивным мячам*

Упражнения в положении стоя:

- *стоя, стопы параллельно, руки на поясе: подниматься вместе и попеременно на носки*
- *приподнимать пальцы стоп с опорой на пятки, вместе и попеременно*
- *перекат с пяток на носки и обратно*
- *сведение и разведение пяток*
- *сокращение стоп с продвижением вперед*
- *из положения ноги вместе в положение ноги врозь разводя поочередно носки и пятки врозь и обратно*
- *полуприседания и приседания*
- *присед, стоя на гимнастической палке*
- *балансировка, стоя на набивном мяче*

Упражнения в положении сидя:

- *поочередно и одновременно оттягивать носки стоп на себя и от себя*
- *согнуть ноги в коленях, упереться стопами о пол. Разводить пятки в стороны и возвращаться в и. п.*
- *согнуть ноги в коленях, упереться стопами о пол. Поочередное и одновременное приподнимание пяток от опоры*
- *ноги согнуты в коленных суставах, бедра разведены, стопы соприкасаются друг с другом по подошвенной поверхности. Отведение и приведение пяток с упором на пальцы стоп*
- *сгибание и разгибание стоп, сжатие и разжатие пальцев, круговые движения по максимальной окружности в обе стороны, поворот стоп подошвами внутрь*
- *приподнимание пятки одной ноги с одновременным тыльным сгибанием стопы другой ноги.*

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.
- **«Сборщик»** - ребенок собирает пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу, и складывает их в кучку, одной ногой, затем другой. Следует не допускать падания предметов при переноске.
- **«Художник»** - карандашом, зажатым пальцами ног, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется 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.



Массажные ортопедические коврики для профилактики плоскостопия