

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
«Центр развития – детский сад №173»
г. Краснодар, ул. Азовская,9

Консультация для родителей на тему:
«Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста»

Консультацию подготовила
Инструктор по физической культуре
Никитина Анна Николаевна

Плоскостопие – это состояние, при котором уменьшаются или полностью исчезают естественные своды стопы. В результате значительно ухудшается амортизация во время ходьбы, что приводит к болям, деформации стоп и повышению риска развития заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Стопа- фундамент, опора нашего тела и какое-либо нарушение развития, может отражаться на осанке ребёнка. При плоскостопии снижается или исчезает рессорная, амортизирующая роль стопы. В результате чего внутренние органы становятся мало защищенными от сотрясений.

Основные признаки плоскостопия у детей:

- при ходьбе ребёнок «косоплит» ступни заворачиваются внутрь, тогда как стопы должны располагаться у ребёнка параллельно;
- ребёнок наступает при ходьбе на внутренние края стоп;
- жалобы ребёнка на усталость при ходьбе, боль в спине и ногах, отказ от длительной ходьбы; выраженность жалоб с возрастом ребёнка нарастает;
- неравномерное ступтывание каблуков обуви (больше с внутренней стороны) у детей после 5 лет.

После обнаружений у ребёнка любого из этих проявлений необходимо получить консультацию у детского ортопеда.

Детская обувь

- должна соответствовать форме и размеру стопы;
- подошва должна быть гибкой и пластичной, а также иметь амортизирующие свойства, обеспечивающие комфортный перекал с пятки на носок;
- задник должен быть достаточно твердым-настолько, чтобы надёжно фиксировать пятку, не позволяя стопе выворачиваться и раскачиваться при ходьбе из стороны в сторону.
- супинатор помогает формировать правильный свод стопы, предупреждая развитие плоскостопия. Прощупайте обувь изнутри-у внутреннего края подошвы должна быть легкая ортопедическая выпуклость, обеспечивающая комфортную поддержку стопы. Детям до 3 лет обувь с супинатором не нужна. Роль амортизатора у малышей выполняет предусмотренная природой жировая подушка, которая защищает стопу от нагрузок.

Наличие супинатора у первой обуви малыша может привести к истончению жировой прослойки и ослаблению защиты стопы. Если же ребёнок косолапит в более позднем возрасте, супинатор противопоказан до момента исправления дефекта (обратитесь за консультацией к врачу ортопеду).

- Важным элементом обуви для дошкольников является каблук, высота которого влияет на распределение нагрузки на различные отделы стопы, её положение. Высота каблука не должна превышать 5 – 10 мм.

Не передавайте обувь от старшего ребёнка младшему.

В процессе носки колодка «подстраивается» к характерным особенностям походки и форме стопы. Донашивание чужой обуви может нарушить физиологические особенности строения ступни и привести к различного рода деформациям.

Для лечения и профилактики плоскостопия существует массаж и лечебная физкультура.

Лечебные физические упражнения при плоскостопии:

- ходьба на носках
- ходьба на пятках
- ходьба на внутренней стороне стопы
- ходьба на внешней стороне стопы
- сгибание и разгибание пальцев ног
- Полуприседание и приседание на носках
- круговые движения стопами то в одну, то в другую сторону
- перекатывание с пятки на носок вместе и попеременно
- захватывание пальцами стопы мелких предметов.
- удержание и выбрасывание мелких предметов.
- перекатывание стопой навивного или резинового мяча.
- собираение пальцами стоп: платочки, дорожки и т.д.
- перекладывание предметов вправо, влево.
- подтянуть к себе предмет, передать сидящему рядом.
- ходьба по ребристой дорожке.
- ходьба по резиновым шипованным коврикам.
- перешагивание через гимнастические палки, набивные мячи.
- катание стопой гимнастической палки.
- ходьба по обручу, канату, веревке.
- лазанье по лестнице.

Выполняя такие не сложные упражнения ежедневно, вы исправите плоскостопие или не допустите его возникновения. Делайте упражнения с ребёнком вместе, и отличное самочувствие и прилив сил обеспечены. Важно не лениться и заниматься как можно чаще.