

Сучкова Тереса Ивановна,
воспитатель
МБДОУ «Детский сад»20»,
Г. Псков

«Профилактика нарушений плоскостопия у детей
дошкольного возраста»



Стопа — опора нашего тела, и любой дефект развития может отражаться на осанке. В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного роста, ее формирование не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений.



Именно поэтому необходимо уделять особое внимание физическому воспитанию ребёнка, использовать упражнения, направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия.

Комплекс упражнений

для профилактики и лечения плоскостопия у детей

- Ребенок разводит и сводит пятки, не отрывая носки от пола.
- Захватывает стопами мячик среднего размера и поднимает его.
- Максимально сгибает и разгибает стопы.
- Пальцами ног собирает в складки коврик, платок или кусок ткани.
- Малыш скользит стопой вперед и назад с помощью пальцев.
- Сдавливает стопами небольшой резиновый мяч.
- Захватывает и приподнимает пальцами ног различные предметы.
- Катает подошвами гимнастическую палку.



Рекомендации родителям для предупреждения плоскостопия и укрепления стопы.



- Делайте своему ребенку массаж стоп и икроножных мышц, проводите с ним лечебную гимнастику, ножные ванны.
- Выполняйте простейшие упражнения: хождение на носках, на наружном крае стопы, катание палочки.
- Разложите на полу мелкие предметы, которые ребенок будет собирать пальцами ног, брать и перекладывать их.

Профилактика плоскостопия у детей

- **Правильно подобранная обувь:**

- - Удобная и по размеру ребенка.
- - С жестким фиксированным задником.
- - Уделяйте внимание выбору как уличной так и домашней обуви.



- Следите за тем, чтобы обувь ребенка была из натуральных материалов, внутри с супинатором, поднимающим внутренний край стопы.

- Желательно, чтобы она была достаточно жесткой и с хорошим задником, который держит пятку в правильном положении. Подошва, напротив, должна быть гибкой и иметь небольшой каблук.

- Старайтесь следить за тем, чтобы обувь ребенка соответствовала форме и размеру стопы, была удобной при носке и не мешала естественному развитию ноги, не сдавливала стопу, нарушая кровообращение и вызывая потертости. Она должна быть приспособлена к климату, времени года и использоваться по назначению.

- Помните: жесткая обувь ограничивает движения суставов стоп, затрудняет ходьбу, вызывает быстрое

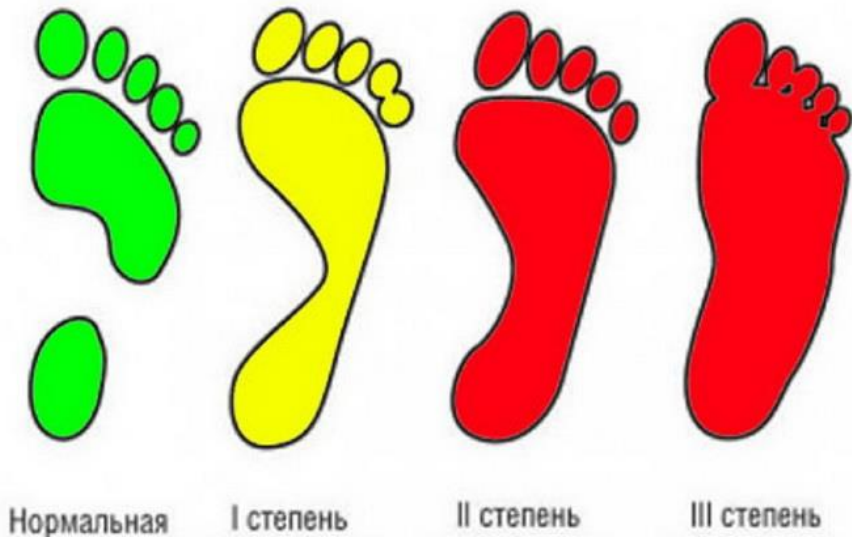
утомление мышц, что может способствовать развитию плоскостопия.

- Отнеситесь с вниманием к проблеме плоскостопия у вашего ребенка.

- Не допускайте развития этого заболевания у детей, так как оно может привести к неприятным последствиям в будущем.

- Покупая обувь, помните: длина следа должна быть больше стопы в носочной части, перед пальцами – небольшой припуск в 10 мм. Этот запас, равный в среднем полугодовому приросту стопы, создает необходимые условия для ее естественного роста, а также обеспечивает свободное удлинение стопы, которое происходит во время ходьбы и под действием нагрузок.

- Если нет припуска, пальцы постоянно будут находиться в согнутом положении, это в дальнейшем может привести к деформациям, появлению потертостей и мозолей.



ПОСЛЕДСТВИЯ

- Изменение формы стопы влияет на ее функцию, изменяет положение таза, позвоночника.
- Отрицательно влияет на функции позвоночника, а следовательно на осанку и общее состояние ребенка.
- Недостаточное развитие мышц и связок стопы неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, а в более старшем возрасте может стать серьезным препятствием к занятиям многими видами спорта.

