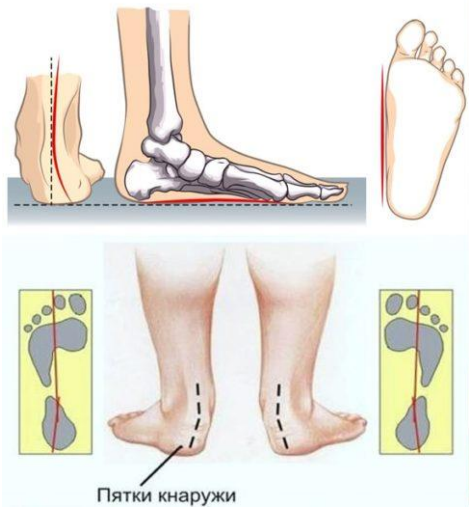
Консультация для родителей "Профилактика плоскостопия”

Плоскостопие - это деформация стопы, заключающаяся в уменьшении высоты продольных сводов в сочетании с пронацией пятки и супинацией переднего отдела стопы.

Пронация - такой поворот стопы, при котором внутренний край опускается, а наружный - приподнимается. При супинации, наоборот, приподнимается. Таким образом, при плоскостопии под влиянием патологических факторов происходит скручивание стопы по оси с резким уменьшением ее сводов. В связи с этим во время стояния и ходьбы основная нагрузка приходится на уплощенный край стоп, при значительной утрате их рессорных свойств.

Строение стопы отвечает двум основным требованиям:

– Способность удерживать вес тела при нагрузке на ноги;
– Амортизировать толчки, возникающие при ходьбе, беге.



По строению стопу сравнивают со сводом, различая продольный свод и поперечный свод в области переднего отдела стопы. Стопа, кроме того, по форме напоминает отрезок изогнутой пружинящей спирали. Спиралеобразная форма обеспечивает динамическую функцию стопы, ее рессорные свойства. В процессе нагрузки на ноги стопа расширяется, принимает более развернутую форму, а затем под влиянием тяг мышц и благодаря эластичности связочного аппарата принимает первоначальный вид. Таким образом, функциональная способность стоп определяется состоянием связочного аппарата и мышц сухожилия, которые принимают участие в укреплении ее костных элементов. Особенно важна функция связок, натянутых вдоль продольной оси стопы, расположенных в поперечном направлении. Натяжение связочного аппарата определяется активным напряжением мускулатуры, благодаря чему поддерживается нормальная форма стопы.

Для правильной осанки и красивой походки большую роль играет правильное формирование голеностопного сустава. Любое нарушение в области этого сустава может отрицательно повлиять на походку и осанку ребёнка. Наиболее распространенной деформацией опорно-двигательного аппарата у детей 2-7 лет является плоскостопие. При этом ноги ребенка

ограничиваются их подвижность.

СОВЕТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПЛОСКОСТОПИЯ

• Благотворно влияет на формирование стопы ранее плавание;

• Очень полезны ежедневные сначала теплые (36° - 37°), а затем прохладные ножные ванночки на 10-15 минут. После ванночки надо сделать массаж и гимнастику ног, насухо вытерев их и смазав питательным кремом;

• Вырабатывайте у детей навыки правильной осанки и походку без излишнего разведения ног;

• Прекрасно укрепляет стопы ходьба босиком по рыхлой почве, песку, гальке, скошенной траве, ребристой доске, по бревну, по поролоновому матрацу;

• Выбирайте обувь для малыша с твердой подошвой, с небольшим каблучком и шнуровкой и обязательно соответствующего размера, а не на вырост. Обувь с плоской подошвой, мягкие, особенно резиновые, тапочки, валенки вредны для ног;

• Не рекомендуется длительная ходьба босиком или в обуви с мягкой подошвой на утоптанной почве, камням, асфальту;

•Вредно в помещении находиться подолгу в утепленной обуви;

• Старайтесь, чтобы ребёнок избегал длительного стояния (особенно с сильно разведенными стопами) и отягощения большими грузами;

• Если же вашему ребенку приходится долго стоять, полезно для снижения утомления время нагрузки на наружный край стопы (косолапить);

• При появлении чувства утомления в ногах, при неприятных ощущениях в мышцах голени или в стопе ребенку нужно сделать массаж (самомассаж) голени и стопы. Его надо проводить и перед гимнастикой;

• При выраженном плоскостопии и упорных болях в голенях и стопах в обувь надо вкладывать стельки - супинаторы, поддерживающие свод стопы, в некоторых случаях по совету врача - ортопеда, для ребенка заказывается специальная обувь.

Игры для профилактики плоскостопия.

Рекомендуются игры с ходьбой на наружных краях стоп и на носках, со сгибанием пальцев ног, захватывание пальцами ног различных предметов, приседание носки внутрь (пятки разведены).

Игра «Ну-ка донеси»

Ребенок сидит на стуле, под ногами простынка. Нужно захватить пальцами одной ноги эту простынку и, ни разу не уронив ее, дотащить любыми способами (скача на одной ноге или на четвереньках) до противоположного конца зала. То же повторить другой ногой.

Игра «Ловкие ноги»

Дети сидят на полу, руки за туловищем, кистями опираются о пол. Между широко расставленными ногами палка. У ее конца справа носовой платок. Нужно взять пальцами правой ноги и перенести к левой, не задев палки. Правую ногу перевести в И.п., потом взять платок пальцами левой ноги и

перенести его вправо от палки.

Можно усложнить: перенести обе ноги с платком вправо и влево, выигрывает тот, кто сделал упражнение, не задев платком палки. Выполняя упражнение, можно приговаривать:

Я платок возьму ногой,
Поднесу его к другой,
Я несу, несу, не сплю,
Палку я не зацеплю.

Игра «Великан и карлик»

«Великан» - ходить, приподнимаясь на носки, как можно выше.

«Карлик» - ходить, согнув ноги в коленях.

«Маленький - большой» - по сигналу, как можно ниже присесть, а затем быстро выпрямиться.

«Лошадь» - двигаться по кругу, подражая ходу лошади, в различных темпах: шагом, рысью, галопом.

Растите здоровыми!

Подготовил: инструктор по физической культуре
Сажин А.В.