

Консультация для родителей

«Как предупредить развитие плоскостопия у ребенка?»

Примерно в год у малыша происходит важное событие — переход в вертикальное положение: ребенок делает первые шаги, познавая окружающее пространство. До 3 лет стопы у детей окружены развитой жировой прослойкой и визуально имеют плоскую поверхность, а костно-мышечная система еще недостаточно развита. Когда ребенок начинает совершать первые шаги, жировые «подушки» на подошвах берут на себя функцию рессор. Постепенно накапливается опыт самостоятельных активных движений в пространстве, и стопа приобретает обычный вид.

В этот период на стопе малыша формируются три точки давления, расположенные на пятке, участке возле мизинца и в области под большим пальцем. Между собой эти участки скреплены связками, мышцами и сухожилиями, таким образом вся конструкция образует три свода — два продольных (наружный и внутренний) и поперечный. При ходьбе они выполняют функцию амортизаторов, благодаря им походка обретает легкость, а ноги привыкают ко многочасовым нагрузкам.

Теперь представьте, что своды стопы — как бы такие арки, проходящие между каждыми двумя точками давления, — иногда из-за неправильного развития опорно-двигательного аппарата (а также некоторых заболеваний) превращаются в прямые линии и уплощаются. Неслучайно в переводе с английского плоскостопие дословно переводится как «упавшая арка». Тем не менее маленьким детям диагноз «плоскостопие» не выставляют. Однако если ребенок начал ходить очень рано (до 9 месяцев), болел рахитом или имеет наследственную предрасположенность к плоскостопию, ортопед может назначать программу профилактики, которая включает массаж нижних конечностей, ходьбу по ортопедическому коврику и ношение ортопедической профилактической обуви.

Целью такой обуви является формирование правильного навыка ходьбы: головной мозг «запоминает» последовательность сокращения и расслабления мышц для выполнения шага, благодаря чему ребенок продолжает ходить правильно даже босиком.

В 3 -7 лет в этом возрасте у детей формируется «взрослая» форма сводов стопы, и именно в это время ортопед чаще обнаруживает признаки патологии. Дополнительными причинами плоскостопия у малышей детского возраста являются избыточный вес, неврологические и эндокринные заболевания. Заподозрить болезнь можно, если ребенок причудливо ставит ноги при ходьбе, а после долгой прогулки начинает хромать.

После 7 лет у первоклассников своды стоп практически завершают свое развитие. При плоскостопии в этом возрасте могут проявляться первые осложнения в виде болей в ногах, нарушения осанки. Это происходит вследствие потери амортизирующей функции стопы: все толчки при беге и ходьбе передаются на вышерасположенные суставы и позвоночник, повреждая их. Со временем это может привести к артрозам суставов и раннему остеохондрозу позвоночника.

Предупредить развитие плоскостопия у дошколят помогут простые правила профилактики:

- покупайте ребенку удобную обувь, которая плотно фиксирует ногу;
- высота каблука не должна превышать 3 см;
- разрешайте ребенку ходить босиком по неровным поверхностям — голой земле, траве, песку;
- если есть возможность — соорудите во дворе или на даче специальную дорожку из деревянных досок со множеством секций, заполненных различным материалом — гравием, шишками, песком и т. д.;
- в рационе ребенка должны присутствовать в достаточном количестве продукты, богатые кальцием, фосфором и витамином D (они важны для нормального развития костно-мышечной системы);
- следите, чтобы ребенок ежедневно занимался физкультурой.

1. **Упражнение "Каток"** - ребенок катает вперед-назад мяч, скалку, или бутылку.

Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

2. **Упражнение "Разбойник"** - ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего периода выполнения упражнения.

Движениями пальцев ноги он старается подтащить под пятку разложенное на полу шарфик (или широкая лента, полотенчко), на котором лежит какой-нибудь груз (например, мяч, камень, какой – либо тяжелый предмет). Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой и стоя двумя ногами.

3. **Упражнение "Маляр"** - ребенок, сидя на полу с вытянутыми ногами, колени выпрямлены, большим пальцем одной ноги проводит по подъему другой ноги по направлению от большого пальца к колену. "Поглаживание" повторяется 3-4 раза. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

4. **Упражнение "Сборщик"** - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, собирает пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу (игрушки, прищепки для белья, ёлочные шишки и др.), и складывает в кучки. Другой ногой он повторяет то же самое. Затем без помощи рук перекладывает предметы из одной кучки в другую. Следует не допускать падение предметов при переносе.

5. **Упражнение "Художник"** - ребенок карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

6. **Упражнение "Гусеница"** - ребенок сидит на полу с согнутыми коленями, пятки прижаты к полу. Сгибая пальцы ног, он подтягивает пятку вперед к пальцам, затем пальцы снова распрямляются и движение повторяется (имитация движения гусеницы). Передвижение пятки вперед за счет сгибания и выпрямления пальцев ног продолжается до тех пор, пока пальцы могут касаться пола. Упражнение выполняется обеими ногами одновременно.

7. **Упражнение "Кораблик"** - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями и прижимая, подошвы ног друг к другу» постепенно старается выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу (старается придать ступням форму кораблика).

8. **Упражнение "Мельница"** - ребенок, сидя на полу с выпрямленными ногами, описывает ступнями круги в двух направлениях.

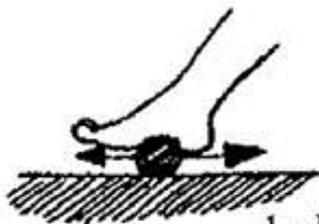
9. **Упражнение "Серп"** - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, ставит подошвы ног на полу (расстояние между ними 20 см). Согнутые пальцы ног сначала сближаются, а затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте. Упражнение повторяется несколько раз.

10. **Упражнение "Барбанищик"** - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, не касаясь пятками пола, двигает ступнями вверх и вниз, касается пола только пальцами ног. В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются.

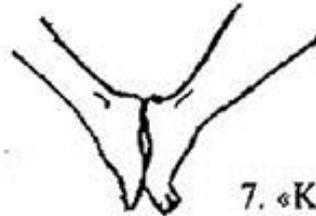
11. **Упражнение "Окно"** - ребенок, стоя на полу, разводит и сводит выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола.

12. **Упражнение "Хожение на пятках"** - ребенок ходит на пятках; не касаясь пола пальцами и подошвами.

Продолжительность таких занятий 10 минут. Перед упражнениями следует походить на носках, затем попрыгать на носках через скалку - на одной и на двух ногах.



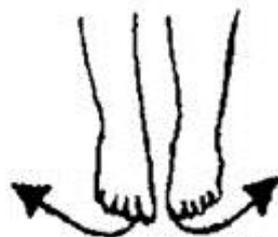
1. «Каток»



7. «Кораблик»



2. «Разбойник»



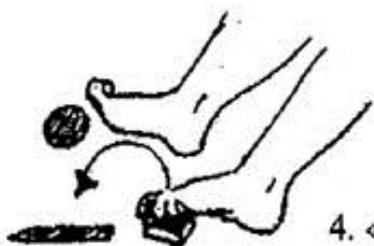
8. «Серп»



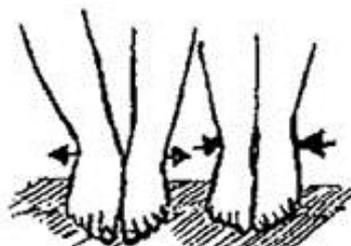
3. «Маляр»



9. «Мельница»



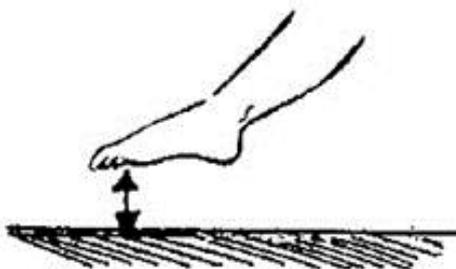
4. «Сборщик»



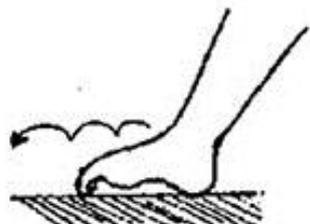
10. «Окно»



5. «Художник»



11. «Барабанщик»



6. «Гусеница»



12. «Хождение на пятках»

Подготовила инструктор по физической культуре:
Морозова Галина Александровна