

Консультация для родителей: «Профилактика и коррекция плоскостопия»

В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного развития, формирование её не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений.

Плоскостопие -

это дефект стопы, сопровождающийся уплощением его сводов;

это серьезное ортопедическое заболевание, которое значительно нарушает функцию всего опорно-двигательного аппарата человека, негативно влияет на его общее самочувствие, снижает выносливость к физическим нагрузкам, ухудшает работоспособность и настроение;

встречается у соматически ослабленных и тучных детей;

бывает - врожденное, рахитическое, травматическое, статическое и паралитическое.

Актуальность:

Обусловлена негативной тенденцией увеличения числа дошкольников, имеющих те или иные нарушения осанки и деформацию стоп.

Плоскостопие является одной из причин нарушения осанки.

В период дошкольного возраста стопа находится в стадии интенсивного развития, ее формирование не завершено, поэтому любые неблагоприятные воздействия могут приводить к возникновению функциональных отклонений

Причины плоскостопия:

слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода;

детская стопа менее приспособлена к статическим нагрузкам: прыжкам, соскокам с высоких снарядов. Стопы быстро утомляются и легко подвергаются деформации;

длительная чрезмерная нагрузка ведет к переутомлению мышц и стойкому опущению стопы;

может стать тесная обувь, с узким носком или высоким каблуком, с толстой подошвой, так как они лишают стопу её естественной гибкости.

Последствия:

Запущенные случаи плоскостопия могут привести к различным заболеваниям, таким как: **артроз, остеохондроз, сколиоз, синдром хронической усталости и грибковые заболевания стоп.**

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.

Профилактика плоскостопия:

- укрепление мышц, сохраняющих своды;
- гигиена обуви и правильный ее подбор (жесткий задник, эластичная подошва и маленький каблук);
- ограничение нагрузки на нижние конечности;
- гигиеническое обмывание ног прохладной водой перед сном, после хождения босиком.

Природно-оздоровительные факторы:

- хождение босиком по естественным грунтовым дорожкам (траве, песку, гальке и др.), оборудованным на групповых участках в теплое время года, по искусственным грунтовым дорожкам (ящики с промытой речной галькой) в холодное время года;
- закаливающие процедуры для стоп (солевая дорожка, обтирание стоп, контрастное обливание ног, «рижский» метод, интенсивное закаливание стоп) в соответствии с индивидуальными особенностями детей и отсутствием противопоказаний, при наличии врачебного контроля.

Нормальное развитие стопы.

Обеспечивается правильным физическим воспитанием.

Включением в содержание занятий по физической культуре, начиная с ясельного возраста, специальных упражнений для формирования и укрепления свода стопы.

В течение занятия дети не должны много стоять, т.к. детская стопа не приспособлена к статическим нагрузкам, быстро утомляется и легко подвергается деформациям.

Определить форму стопы в домашних условиях можно так: смазать стопы ребёнка подсолнечным маслом и поставить его на лист белой бумаги, хорошо впитывающей масло. При этом надо отвлечь внимание ребёнка. Через 1-1,5 минуты снять его с бумаги и внимательно рассмотреть отпечатки стоп. Если следы имеют форму бабы, то это свидетельствует о нормальных стопах. Если же отпечаталась вся стопа, следует заподозрить имеющееся или начинающееся плоскостопие.

Велико значение для профилактики плоскостопия правильно подобранной обуви. Размер её должен точно соответствовать форме и индивидуальным особенностям стоп, предохранять их от повреждений, не затруднять движений. Детям нужна обувь на небольшом каблучке высотой 5-8 мм, с упругой стелькой и крепким задником.

Предупредить плоскостопие можно также подбором специальных упражнений, способствующих развитию и укреплению мышц голени, стопы и пальцев.

Игровой комплекс упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия для детей 5-7 лет

«Удивительные превращения»

Содержание	Дозировка	ОМУ
I. «Лисички танцуют» И.п.- сидя на стуле, ноги согнуты в коленях под прямым углом, руки опущены или лежат на коленях. 1 - одновременное сгибание стоп на носок; 2 - то же самое на пятку; 3-4-то же самое	10 раз	Упражнение выполнять медленно, без резких движений, спина прямая.
II. «Ловкие котята» И.п.- то же. 1 - захватить и удерживать подошвами мяч; 2-поднять мяч от пола; 3-4 - удерживать мяч подошвами; 5 - опустить мяч на пол; 6 - 7- прокатить мяч от носков к пятке; 8-9 – то же самое от пятки к носку 10 – И.п.	5 раз	При поднятии мяча, ноги не вытягивать, спину держать прямо, мяч катить по прямой линии.
III. «Пингвинчики» И.п. - то же. 1-развести носки в стороны; 2-свести носки вместе; 3-4 то же самое.	8 раз	При выполнении, носки не отрывать от пола.
IV. «Весёлые щенята» И.п. - стоя, ноги на ширине стопы, стопы параллельно, руки опущены; 1-4 - ходьба на месте с поочерёдным подниманием пяток; 5-8 - ходьба обычная.	10 раз	Упражнение выполнять в среднем темпе, спина прямая.

Уважаемые родители подумайте о здоровье своих детей!

Составитель: Коновалова Г.А. инструктор по физ. культуре.
 МАДОУ детский сад 3