МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2» - (МАОУ СОШ №2)

626109, Тюменская область, г.Тобольск, мкр.«Иртышский», ул Железнодорожная, д.5, тел. (3456) 33-23-96, sch-2tob@mail.ru

Консультация для родителей
«Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста»

Выполнила:
Коваленко О.А.

г. Тобольск, 2023

Плоскостопие – это деформация стопы, характеризующаяся уплощением ее сводов. Как и любое заболевание, плоскостопие легче предупредить, чем потом долгие годы заниматься лечением. Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому естественно, что нарушение этого фундамента обязательно отражается на развитии всего опорно-двигательного аппарата: изменяет положение таза, позвоночника, нарушает формирование правильной осанки, способствует развитию сколиоза и других сопутствующих заболеваний.

Причины развития плоскостопия:

- наследственная предрасположенность;
- неправильно подобранная обувь;
- малоподвижный образ жизни, приводящий к слабости мышц и связок стопы;
- излишняя нагрузка на стопу вследствие избыточной массы тела или неблагоприятного воздействия слишком интенсивных беговых и прыжковых упражнений;
- специфические заболевания (рахит, полиомиелит, ДЦП и др.) и травмы стопы (ушибы, повреждение мышц и связок и др.).

Недостаточное развитие мышц и связок стоп отрицательно сказывается на формировании основных видов движений у детей, приводит к снижению двигательной активности и в дальнейшем может стать серьезным препятствием к занятиям многими видами спорта. Таким образом, укрепление опорно-двигательного аппарата в целом, и свода стопы в частности, в дошкольном возрасте имеет огромное значение.

Стопа ребенка состоит из мягких хрящевых тканей, которые легко деформируются под влиянием неблагоприятных внешних воздействий. Частичное формирование свода стопы (окостенение суставов и связок) происходит к 7-8 годам, а окончательное – к 16 годам. Данный факт свидетельствует о том, что дошкольный возраст является наиболее благоприятным периодом не только для проведения профилактических

мероприятий, но и для коррекции уже имеющихся отклонений опорно-двигательного аппарата. Так, например, мониторинг состояния здоровья наших воспитанников показывает, что диагнозы, связанные с нарушениями в развитии стопы у многих детей снимаются уже через 2-3 года.

В дошкольном возрасте организм ребенка отличается большой пластичностью, поэтому можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия или исправить выявленные врачами нарушения путем укрепления мышц и связок стоп. Успешная профилактика и коррекция плоскостопия возможны на основе комплексного использования гигиенических и природно-оздоровительных факторов, а также и физических упражнений и массажа.

Гигиенические факторы включают гигиену обуви и правильный ее подбор; гигиеническое обмывание ног прохладной водой перед сном, после хождения босиком.

Рекомендации по соблюдению гигиены обуви*:*

1.Обувь ребенка должна быть сделана преимущественно из натуральных материалов, внутри с супинатором, поднимающим свод стопы.

2.Подошва повседневной детской обуви – в меру жесткая, гибкая и имеет каблук (5-10 мм). Многие производители делают подошву очень жесткой, практически не гнущейся. Также вредно носить ребенку дома вязаные «бабушкины» тапочки или другую обувь, в которой отсутствует нормальная подошва. Совсем не детская обувь – шлепанцы, формируют некрасивую походку, и самое главное, повышают вероятность получения ребенком травм.

3.Обувь должна соответствовать форме и размеру стопы, быть удобной при носке, не сдавливать стопу, вызывая в ней нарушение кровообращения. В то же время стопа ребенка не должна «болтаться» в обуви.

4.По весу обувь – максимально легкая, достаточно жесткая с хорошим задником, обеспечивающим фиксацию пятки и правильную постановку ноги при ходьбе.

5.Длина следа обуви больше стопы ребенка в носочной части примерно на 0,5-1 см.

Гигиенические требования к спортивной обуви*:*

- минимальная масса, натуральный, мягкий, дышащий материал верха и стельки предохраняет стопу от перегревания и потливости;
- гибкая, нескользкая подошва обеспечивает безопасность двигательной деятельности;
- наличие супинатора в стелечной поверхности подсводной части обуви создает амортизационные свойства при беге и прыжках, снижает ударную нагрузку на стопу и на опорно-двигательный аппарат в целом;
- соответствие обуви размерам стопы, возможность свободного движения пальцев в носочной части, закрытая носочная и пяточная части придают устойчивое положение стопе. Обувь с открытым носом или пяткой не является спортивной.
- надежная фиксация в голеностопном суставе до щиколотки или выше без сдавливания и ограничения движений, верх обуви полностью закрывает подъем стопы. Именно поэтому для занятий физическими упражнениями не подходит открытая в верхней части обувь типа «чешки», «балетки», даже если она на резиновой подошве, т.к. в должной мере не удерживает стопу и не защищает от травм.

Современными производителями представлены разные модели спортивной обуви для детей дошкольного возраста. Как показывает практика, наиболее оптимальный вариант – это полукеды, кеды на шнурках, липучках, застежках, соответствующие приведенным выше гигиеническим требованиям. Родителям следует знать, что спортивная обувь нужна ребенку только для физкультуры и вредна для повседневного ношения в группе или на улице. Тяжелая кроссовая обувь из синтетических материалов на громоздкой, негнущейся подошве, предназначена, как правило, для прогулок, а не для занятий физическими упражнениями.

Природно-оздоровительные факторы включают хождение босиком и другие закаливающие процедуры для стоп.

Хождение босиком закаляет, стимулирует нервные окончания, находящиеся в стопе, положительно влияет на работу внутренних органов. Очень полезны для детей ходьба босиком в теплое время года по естественным грунтовым дорожкам (траве, песку, гальке и др.), в холодное время года – по искусственным грунтовым дорожкам (емкости с промытой речной галькой). Не стоит впервые приучать ребенка к босохождению зимой, но весной и летом он вполне может бегать босиком по полу дома, по траве или песку на даче.

Закаливающие процедуры для стоп (обтирания стоп влажной салфеткой, контрастное обливание ног теплой и прохладной водой) проводятся в соответствии с индивидуальными особенностями детей и при отсутствии противопоказаний.

Специальные комплексы физических упражнений, направленные на укрепление мышц голеностопа, дают наибольший эффект в сочетании с массажем, гигиеническими и природно-оздоровительными факторами. К ним относятся:

- ходьба на носках, на пятках с изменением положения рук;
- захватывание и поднимание пальцами стоп мелких предметов, захватывание и поднимание стопами малого мяча, предметов (ленточек, мячей, игрушек и др.) и перемещение их в другое место;
- сгибание-разгибание пальцев ног, сведение-разведение пяток и носков; круговые движения стопами внутрь и наружу в разных исходных положениях (сидя, лежа на спине, животе).

Очень полезно в домашних условиях выполнять следующие массажные упражнения:

1.«Камешек в колечко». Ребенок сидит на полу, перед ним лежит 4 кольца (диаметр 20-30 см) и 4 плоских камешка. Пальцами ног нужно разложить камешки по кольцам.

2.«Самомассаж». Хождение по массажным коврикам, самомассаж стопы массажными мячиками и специальными массажерами.

Таким образом, только комплексное использование в детском саду и дома гигиенических и природно-оздоровительных факторов, а также физических упражнений и массажа позволит укрепить свод стопы у наших воспитанников, осуществить профилактику плоскостопия.