

Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного возраста

Воспитатель: Бзегежева Н.К.

Плоскостопие – это деформация (расплющивание, опускание) свода стопы. Стопы несут опорную и амортизирующую функции, предохраняя внутренние органы, спинной и головной мозг от толчков при движении. Изменение свода стопы вызывает повышенную утомляемость и боли при ходьбе, так как при нарушении амортизации стопы вся нагрузка при ходьбе приходится на голень и тазобедренный сустав, что в дальнейшем может явиться причиной нарушения осанки и различных тяжёлых заболеваний.

Простой тест для выявления плоскостопия:

Нужно смазать босые ноги ребёнка маслом или смывающейся краской, затем поставить ребёнка на лист бумаги так, чтобы вес его тела распределился на обе стопы равномерно.

Если стопы в порядке, картинка на листе будет выглядеть вот так:



Если отпечаток выглядит так – то это свидетельствует о наличии плоскостопия, и необходимо скорее обратиться к врачу-ортопеду:





Причины плоскостопия у детей:

- лишний вес
- рахит
- травмы стопы
- врождённая слабость мышц и связок стопы
- паралич мышц ног
- наследственность
- чрезмерная гибкость

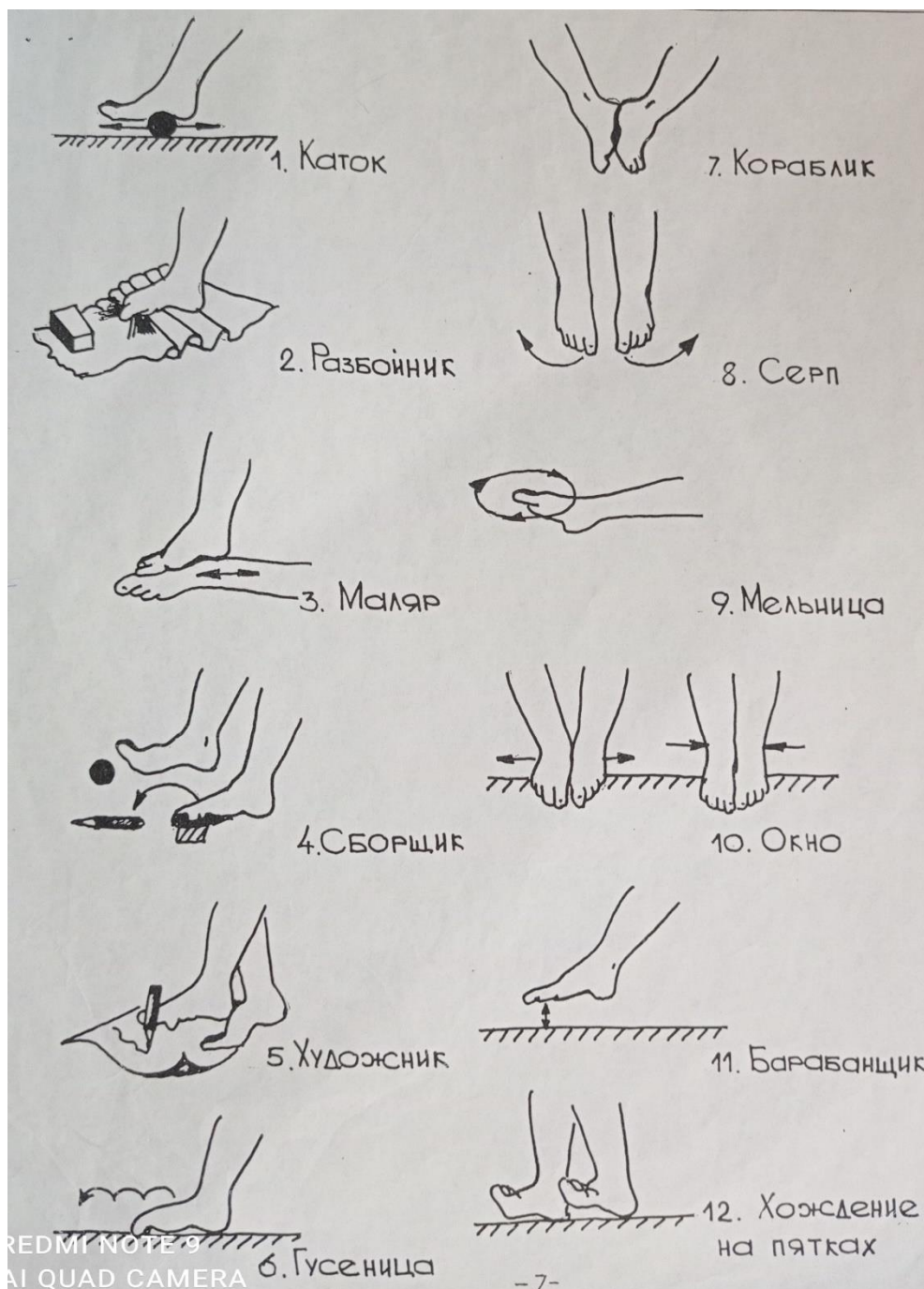
Советы как избежать плоскостопия:

1. Следует носить обувь на небольшом каблучке с гибкой подошвой и наличием супинатора, высокой пяткой и жёстким задником. Нельзя носить слишком тесную обувь и обувь на плоской подошве, донашивать чужую деформированную обувь.
2. Рекомендуется выполнять общеразвивающие упражнения для нижних конечностей (например, хождение на пятках, на внешней стороне стопы).
3. Плановмерно укреплять связочно – мышечный аппарат голени и стопы, используя специальные игровые упражнения. Можно использовать специальные массажные мячи, эспандеры.
4. Хорошо проводить закаливающие процедуры, а также массаж стоп: ходьба босиком по песку, гальке, прочим неровностям, использование контрастных ванн для ног).
5. Учить ребёнка мягко прыгать на носках, работая стопой. Запрещать спрыгивать с высоты более 20 см.
6. Обеспечить здоровое питание ребёнку, правильный фосфорно-кальциевый обмен, наличие витамина Д.

Упражнения, рекомендуемые детям с плоскостопием:

- Ходьба летом босиком по камешкам, по шершавой поверхности, например, по ворсистому или массажному коврику, топтание в тазике, наполненном раскрывшимися еловыми шишками.
- Собираение пальцами босых ног с пола или ковра небольших предметов и шариков. Можно устроить соревнование «Кто больше соберёт на свой коврик шариков».
- Из положения сидя на полу/стуле придвигать пальцами ног под пятки разложенный на полу платок.
- Хождение на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.
- Хождение по гимнастической палке прямо, боком приставным шагом.
- Хождение на внешней/внутренней стороне стопы.

- Разведение и сведение пяток, не отрывая носки от пола.
- Захватывание стопами мячика среднего размера и его поднимание.
- Максимальное сгибание и разгибание стоп.
- Скольжение стопами вперёд и назад с помощью пальцев ног.
- Сдавливание стопами небольшого резинового мяча.
- Катание гимнастической палки подошвами ног.



Здоровье ваших детей в Ваших руках!