

Профилактика плоскостопия у детей



Консультация для родителей Плоскостопие (причины, профилактик, комплексы упражнений, массаж)

Плоскостопие рассматривается как нарушение функций стопы, которое внешне проявляется в опущении сводов стопы, что вызвано ослаблением мышц и растяжением ее связок.

Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому естественно, что нарушение этого фундамента обязательно отражается на формировании подрастающего организма. Изменение формы стопы изменяет положение таза, позвоночника. Это отрицательно влияет на их функции и, следовательно, на осанку и общее состояние ребенка. Недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к занятиям многими видами спорта.

В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного развития, ее формирование еще не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных отклонений. Вместе с тем в этом возрастном периоде организм отличается большой пластичностью, поэтому можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия или исправить его путем укрепления мышц и связок стопы.

Процесс формирования стопы начинается с первых шагов ребёнка. При правильном развитии в строении стопы появляются продольный и поперечный своды, выполняющие амортизирующую функцию при ходьбе. Если же формированию этих сводов что-то помешало, то увеличивается нагрузка на позвоночник, что в свою очередь может привести к нарушению осанки, болями в спине и шейном отделе, артритом, артрозам, остеохондрозу. Чтобы избежать этих недугов, необходимо проводить профилактику плоскостопия самого раннего детства.

Плоскостопие является одним из распространённых заболеваний опорно-двигательного аппарата. Статистика показывает, что в последние годы у современных детей наблюдается тенденция к увеличению количества случаев нарушения опорно-двигательного аппарата, в том числе развития плоскостопия.

Родители, педагоги, медицинский персонал дошкольного образовательного учреждения должны способствовать правильному формированию опорно-двигательного аппарата у детей и обращать внимание на самые незначительные отклонения в его развитии в целом, и стопы в частности. Следует внимательно

относиться к жалобам ребёнка на боли при невысоких нагрузках при ходьбе, беге или стоянии. Необходимо помнить, что у детей плоскостопие развивается медленно, и они не особенно жалуются на боли в стопах, поэтому рекомендуется периодически осматривать стопы детей и принимать меры профилактики. В период роста и развития состояния свода стоп неустойчиво и может меняться под воздействием неблагоприятных факторов в худшую сторону, а при правильной организации воспитательно-образовательного процесса в лучшую сторону. Формирование сводов стоп — длительный процесс.

Работа по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата детей должна планироваться ежедневно, в системе, начиная с раннего детства в различных формах физкультурно-оздоровительной деятельности.

Виды плоскостопия:

Различают **продольное** и **поперечное** плоскостопие.

Если в какой-то из «арок» происходит спад, вызванный ослаблением мышц, то нагрузка перемещается на другие точки, которые начинают испытывать избыточное давление, это приводит к деформации стопы и к определённому виду плоскостопия.

Поперечное плоскостопие — это когда передний отдел стопы распластан, и это является одной из причин искривления пальцев ноги. Продольное плоскостопие — это отсутствие внутреннего продольного подъема стопы, из-за этого стопа полностью лежит на внутреннем крае, при этом отклоняясь во внешнюю сторону.

Причины плоскостопия:

- ✚ Раннее вставание и ходьба;
- ✚ Избыточный вес;
- ✚ Генетическая предрасположенность;
- ✚ Травмы стопы;
- ✚ Длительное хождение босиком по полу с твёрдым гладким покрытием;
- ✚ Плохо подобранная обувь;
- ✚ Перенесённые заболевания (рахит, осложнения после полиомиелита);
- ✚ Недостаточная или избыточная физическая нагрузка.

Для того чтобы определить, есть ли у вашего ребёнка плоскостопие, проведем небольшой тест. Возьмите чистый лист бумаги, положите его на пол. Теперь намажьте ступни любым жирным кремом и поставьте ребёнка на этот лист. На бумаге останется четкий отпечаток стопы. Возьмите карандаш и проведите линию, соединив края подошвенного углубления. Затем перпендикулярно к ней нарисуйте прямую, пересекающую углубление стопы в самом узком месте. Если отпечаток ее узкой части занимает не более одной трети линии, соединяющей края подошвенного углубления, — стопа нормальная. Если достигает середины линии — у ребёнка плоскостопие и вам не следует оттягивать визит к врачу.



Профилактика плоскостопия:

Успешная профилактика плоскостопия возможна на основе комплексного использования всех средств физического воспитания — гигиенических, природно-оздоровительных факторов и физических упражнений.

Гигиенические факторы - это гигиена обуви и правильный её подбор. Размер и форма обуви должны обеспечивать правильное положение



стопы. Обувь должна быть сделана из натуральных материалов, внутри с твёрдым супинатором, поднимающим внутренний край стопы. Подошва должна быть гибкой и иметь каблук (5-10 мм), искусственно поднимающий свод стопы и защищающий пятку от ушибов. Она должна соответствовать форме и размеру стопы, была удобной при носке, не сдавливала стопу, нарушая кровообращение и вызывая потёртости. Длина следа должна быть больше стопы в носочной части, припуск в 10 мм.

Природно-оздоровительные факторы - хождение босиком по естественному грунту (траве, песку, гальке, хвойным иголкам) также способствует профилактике функциональной недостаточности стоп. Нормальное развитие стопы и её сводов обеспечивается правильным физическим воспитанием включением в содержание деятельности по физической культуре специальных упражнений для формирования и укрепления свода стопы. Известно, что без многократного повторения формировать двигательный навык у ребёнка невозможно, но работа, требующая точных движений, быстро утомляет детей. Традиционные упражнения: ходьба на пятках, носках, наружном крае стоп, согнув пальцы и т. д. используемые педагогами для профилактики плоскостопия во время утренней гимнастики, физкультурных занятий или после сна во время закаливающих мероприятий малопривлекательны для ребёнка. Поэтому лучше использовать игровые приёмы, которые позволяют в увлекательной форме способствовать укреплению и повышению тонуса мышц свода стопы.

Основной целью проведения этих игровых упражнений являются:

- соблюдать профилактику плоскостопия;
- проводить закаливание детей;
- подводить детей к сознательному умению быть здоровыми, внимательными;
- учить освобождаться от стрессов, перенапряжения.

Эти упражнения проводятся босиком в комфортной для ребёнка обстановке и не требуют использования специфического оборудования. Их можно использовать, как компонент оздоровительной деятельности, а также в процессе режимных моментов (перед сном, перед прогулкой, приёмом пищи) или в качестве индивидуальных

заданий. Многие игровые упражнения позволяют ребёнку увидеть результаты своей деятельности, что немаловажно для ребёнка дошкольного возраста.

Игровые упражнения, направленные на профилактику плоскостопия у детей дошкольного возраста

Цель: укрепление и повышение тонуса мышц свода стопы.

Игровое упражнение «Поймай мячик»

Оборудование: крышки от пластиковых бутылок, лист картона с изображением мячиков.

Выполнение: пальцами ног необходимо захватить и удерживать крышку, перемещая её на лист картона с изображением мячиков (поочередно левой и правой ногой). Закрывать крышкой мячик.

Игровое упражнение «Сложи фигуру»

Оборудование: крышки от пластиковых бутылок, лист картона с изображением геометрических фигур разного размера и цвета.

Выполнение: сидя или стоя пальцами ног правой и левой ноги необходимо выкладывать на карточку крышки составляя геометрические фигуры.

Игровое упражнение «Новогодняя ёлочка»

Оборудование: контейнеры и мелкие игрушки из «киндер-сюрпризов», лист картона с изображением ёлки.

Выполнение: сомкнутыми ногами необходимо захватить контейнер от киндер-сюрпризов и выложить ёлку, затем пальцами ног украсить ёлочку мелкими игрушками.

Игровое упражнение «Башенка»

Оборудование: кубики.

Выполнение: сомкнутыми ногами необходимо удерживать кубик и выстроить башенку.

Игровое упражнение «Солнышко» (коллективное)

Оборудование: пуговицы разного размера.

Выполнение: пальцами ног дети выкладывают из пуговиц солнышко.

Игровое упражнение «Соберём урожай»

Оборудование: грецкие, лесные орехи, грибочки.

Выполнение: пальцами ног собрать «урожай» в ведёрке.

Игровое упражнение «Уберём игрушки»

Оборудование: мелкие игрушки из «киндер-сюрпризов»

Выполнение: пальцами ног собрать игрушки в определённое место.

Игровое упражнение «Рисуем подарок другу»

Оборудование: листы бумаги, фломастеры.

Выполнение: пальцами ног нарисовать рисунок другу.

Игровое упражнение «Сварим суп из макарон»

Оборудование: обруч, поролоновые палочки.



Массаж ахиллова сухожилия

Растирание:

- а) прямолинейное «щипцевидное»;
- б) спиралевидное «щипцевидное»;
- в) прямолинейное буграми и подушечками больших пальцев;
- г) кругообразное фалангами согнутых пальцев;
- д) кругообразное клювовидное;
- е) кругообразное ребром большого пальца.

Массаж внешней стороны голени

Массируемого нужно положить на спину, под его колени подложить валик.

Дальней рукой следует провести:

- 1. Поглаживание прямолинейное.
- 2. Разминание:
 - а) кругообразное подушечками четырех пальцев;
 - б) кругообразное фалангами согнутых пальцев;
 - в) кругообразное клювовидное;
 - г) кругообразное ребром большого пальца.

Ближней рукой:

Выжимание основанием ладони.

Массаж тыльной стороны стопы

Не изменяя положения массируемого, следует обхватить его стопу со стороны подошвы ближней рукой и выполнить массажные приемы дальней рукой:

- 1. Поглаживание прямолинейное в направлении от кончиков пальцев до голеностопного сустава.
- 2. Растирание:
 - а) прямолинейное подушечками четырех пальцев межплюсневых промежутков;
 - б) кругообразное подушечками четырех пальцев межплюсневых промежутков;
 - в) прямолинейное подушечкой большого пальца;
 - г) кругообразное подушечкой большого пальца;
 - д) прямолинейное подушечкой среднего пальца;
 - е) кругообразное подушечкой среднего пальца;
 - ж) кругообразное ребром ладони.
- 3. Поглаживание (на задней поверхности голени).
- 4. Выжимание (на задней поверхности голени).

Массаж подошвы

- 1. Поглаживание подошвы тыльной стороной кисти.
- 2. Растирание в направлении от пальцев к пятке:
 - а) кругообразное подушечкой большого пальца;
 - б) кругообразное подушечками четырех пальцев;
 - в) прямолинейное кулаком поперек и вдоль;
 - г) кругообразное гребнем кулака.
- 3. Сдавливание стопы.

Массаж икроножной мышцы

- 1. Поглаживание прямолинейное.
- 2. Выжимание клювовидное.
- 3. Разминание:
 - а) ординарное;

- б) кругообразное фалангами согнутых пальцев;
- в) кругообразное клювовидное.

Массаж подошвы

Растирание:

- а) прямолинейное кулаком;
- б) кругообразное фалангами согнутых пальцев.

Не навреди!

Отдавая ребенка в спортивную секцию, позаботьтесь о том, чтобы комплекс занятий соответствовал возрасту, весу и росту малыша. Для этого поговорите с педиатром и врачом по лечебной гимнастике (ЛФК). Постоянные перегрузки могут стать причиной серьезных проблем. Если у ребенка плоскостопие ему до выздоровления не стоит заниматься ритмической гимнастикой, бегом и прыжками. При плоскостопии малышу трудно смягчить удары при приземлении на пол, они приходятся на стопу и отдаются в позвоночнике. Это может привести к серьезным травмам скелета. Из всех видов спорта для профилактики и лечения плоскостопия лучше всего подходит плавание, когда мышцы стопы работают особенно эффективно.

Список используемой литературы

1. Буре Н.П., Евдокимова О.М. Здоровье и физическое воспитание детей младшего школьного возраста Санкт-Петербурга// Двигательная активность, оценка физического состояния детей и молодежи: Межвуз. Сб. Науч. Тр. – СПб.: С.-Перербург НИИФК, 1996. – С. 215-224.
2. Вавилова Е.Н. Учите, бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя детского сада.- М: Просвещение, 1983. -144с.
3. Васичкин В.И. Справочник по массажу. Л.: Медицина, 1990. – 192с.
4. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от года до 14 лет. – Челябинск: Изда-во «Челябинский дом печати», 1997. 72с.
5. Шарманова С.Б., Федоров А.И. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания: Учебное пособие. – Челябинск: УралГАФК, 1999. – 112с.