

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №29 «Журавушка»

Консультация для родителей **«Упражнения для профилактики плоскостопия детей»**



Подготовила:
Кукушкина Т.А.

Сургут

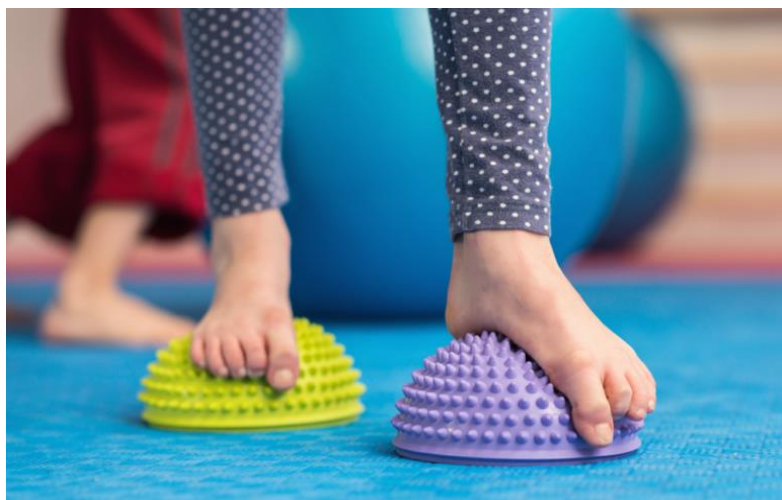
Что такое плоскостопие?

Плоскостопие - это деформация стопы, характеризующаяся уплощением ее сводов. Врачи называют плоскостопие болезнью цивилизации. Неудобная обувь, синтетические покрытия, гиподинамия - все это приводит к неправильному развитию стопы. Деформация стоп бывает двух видов: поперечная и продольная. При поперечном плоскостопии происходит уплощение поперечного свода стопы. При продольном плоскостопии наблюдается уплощение продольного свода, и стопа соприкасается с полом почти всей площадью подошвы. В редких случаях возможно сочетание обеих форм плоскостопия.

Стопа - фундамент, опора нашего тела, и любое нарушение развития может отражаться на осанке ребенка. При плоскостопии снижается или исчезает рессорная, амортизирующая роль стопы, в результате чего внутренние органы становятся мало защищенными от сотрясений. Одним из частых симптомов плоскостопия является боль в стопе. Главной причиной его возникновения является слабость мышечно-связочного аппарата стопы. Врожденное плоскостопие встречается редко. Оно чаще развивается у детей ослабленных, плохо развитых физически, перенесших рахит. Перегрузка, переутомление стопы часто возникает у детей с избыточным весом.

Как определить, есть ли плоскостопие?

Самый простой способ, для того чтобы определить, есть ли у вас плоскостопие, можно даже не отправляться на прием к врачу, определить проверенным способом, наличие у вас данного заболевания. Для этого, вам потребуется смазать подошву ног любым кремом, после чего, встать на лист бумаги и наступить на него голыми ступнями. Туловище прямо, ноги поставить и параллельно друг другу, так чтобы



они слегка соприкасались. Если след с глубокой выемкой – всё в порядке, если стопа плоская - нет, пора начинать выполнять упражнения. Обратите внимание на большой палец, при плоскостопии он не образует прямой линии с пяткой, а как бы указывает наружу. Предлагаю Вам провести простой метод для обследования своих стоп, для

выявления данного заболевания. Возьмите в руки плоскую палочку и приложите к своей стопе, сначала правой затем левой ноги. Если визуально вы видите глубокую выемку у вас всё в порядке, если же стопа плоская вам необходимо задуматься.

Признаки

плоскостопия

- Быстрая утомляемость ног;
- Ноющие боли стоп и голени при ходьбе и стоянии;
- К вечеру может появляться отек стопы, который проходит за ночь;
- Быстро изнашивается внутренняя сторона подошвы;
- Страдающие плоскостопием дети ходят широко расставив ноги, развернув стопы и слегка сгибая ноги в коленях;
- Стопа становится шире



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

Среди гигиенических факторов важным условием предупреждения деформации стоп является: гигиена ног, гигиена обуви и правильный её подбор, обязательно учитываем:

* **Материал.** Натуральная кожа — идеальный вариант для детской обуви. Она пластична, растяжима, обеспечивает микроциркуляцию воздуха и испарение влаги. Если в летней обуви, а также в домашней используется текстиль, то задник должен быть укрепленным.

* **Размер.** Выбирайте обувь в соответствии с размером ноги вашего ребенка. Между носком ботинка (сандалии, сапога) и пальчиками необходимо пространство в 0,5—1 см. На вырост обувь покупать не надо.

Исключение составляет зимняя обувь, которую можно приобрести на один размер больше с расчетом на шерстяные носки. Тогда носки одеваются обязательно, так как должен быть охват стопы. Только в этом случае она будет выполнять при ходьбе движение «толчки-перекаты», а не боковые движения. Учитывайте и ширину обуви. Если, к примеру, зимний сапожок широко раскрывается, его всегда будет удобно надевать.

* **Подошву.** Она должна быть не скользкой, рифленой, гибкой.

* **Каблук.** Он необходим в обуви, так как участвует в формировании походки. Размер детского каблучка стандартный, 1—2 см.

* **Фиксацию на подъеме стопы.** Это то, что держит ножку и регулирует высоту — шнуровка, пряжка, липучка. ***Супинатор** — маленький бугорок у внутреннего края подошвы ортопеды называют выкладкой внутреннего свода. Эта деталь анатомической стельки нужна для здоровых ножек. Но если ребенок ходит, как медвежонок, загребая ногами внутрь, такая выкладка ему противопоказана,

потому что она поднимает внутренний край стопы, и приводящие мышцы голени еще больше сокращаются.

* Задник. Приветствуется цельный жесткий задник с закругленным верхом, без вырезов и декоративных вставок. Лучше, если сверху он обшит эластичной лентой, которая предохраняет ножку от натирания.

Для занятий физическими упражнениями следует использовать соответствующую обувь с эластичной подошвой, обеспечивающей амортизацию при беге, прыжках и других движениях.

Не носить обувь на голую ногу, оберегать стопы от механических воздействий.

Необходимо обращать внимание на гигиену стоп, особенно у детей с повышенной потливостью ног. Колготки и носки должны быть из натуральных тканей (шерсти, хлопка), Нужно также научить детей подстригать ногти по прямой линии, чтобы давление стенок обуви на края овально остриженных ногтей не вело к их вращению.



Регулярное применение природно-оздоровительных факторов, например, хождение босиком по естественному грунту (траве, песку, гальке, опил различных пород деревьев) также способствует профилактике и коррекции функциональной недостаточности

стоп.

Эффективность профилактических процедур будет еще выше, если в комплекс включить закаливание стоп, что позволяет не только улучшить региональное кровоснабжение, но и оздоровить организм в целом.

Обливание ног, поскольку оно оказывает выраженное воздействие на профилактику простудных заболеваний. Для этого вода из лейки, ковша, крана или душа в течение 15-20 секунд льется на голени и стопы. Контрастное обливание стоп. Эта процедура тренирует реакцию сосудов на перемену температур.

Варианты сочетаний теплой и холодной воды разнообразны.

Босохождение по водяной дорожке, траве, земле. Босохождение полезно не только как профилактика плоскостопия и элемент закаливания к холоду. Ходьба босиком по горячему песку, холодной гальке, хвойным иглам тонизирует, а по



теплому песку, дорожной пыли, траве - успокаивает. Ходьба босиком по колючим поверхностям : пуговицам, шишкам, дорожкам и другим колючим материалам желательно природного происхождения запускает «рефлекс избегания», связанный с повышением тонуса и уменьшением длины сводообразующих мышц, увеличением свода стопы и удалением мягких тканей в области свода от колющих поверхностей. Зная о пользе босохождения необходимо помнить, что длительная ходьба босиком по твердым ровным поверхностям (по полу) способствует уплощению стоп.

Предупредить плоскостопие легче, чем его лечить. Борьба с плоскостопием должна идти по пути улучшения физического развития ребенка. С раннего возраста необходимо укреплять мышцы и связки ног.

Лечение плоскостопия включает в себя ношение правильной обуви, массаж и лечебную гимнастику на фоне общего укрепления организма ребенка. Основное и самое верное средство - специальная гимнастика, укрепляющая мышцы стопы и голеностопного сустава. Особенно хороший эффект достигается при ее сочетании с массажем голени и стопы.

С целью закаливания стоп и профилактики плоскостопия во время занятий физической культурой, утренней зарядки, гимнастики после дневного сна, проводимых в помещении, дети занимаются босиком.

Упражнения для лечения плоскостопия



Лечебная гимнастика является основным методом лечения плоскостопия и его профилактики.

Самое важное состоит в том, каким образом ребенок будет воспринимать занятия. Вам надо не просто предоставить ему возможность упражняться, следует прививать ребенку любовь к движениям.

Для того чтобы гимнастика приносила больше радости ребенку, обыгрывайте упражнения, включайте специальные игры.

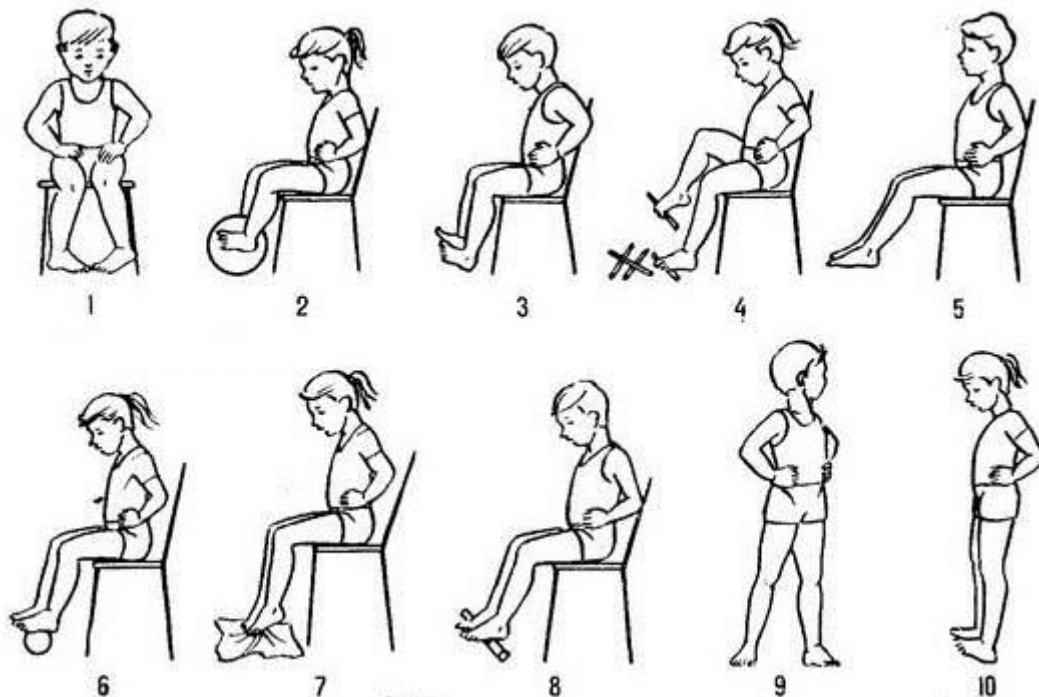
Делать упражнения можно когда угодно и где угодно, нет необходимости создавать специальные условия. Главное — упражняться ежедневно, превращая эти движения в привычку.

При плоскостопии необходимо укреплять мышцы ног, особенно сгибатели стопы и пальцев, мышцы, поворачивающие стопу подошвой кнутри.

Для того чтобы исключить статическую нагрузку на ослабленные мышцы, лучше начинать с упражнений, выполняемых в положении сидя. Затем, по мере укрепления мышечно-связочного аппарата, переходить к упражнениям в положении стоя.

Упражнения, выполняемые в положении сидя

1. Сгибание и разгибание стоп.
2. Сжатие и разжатие пальцев.
3. Круговые движения стопами по максимальной окружности в обе стороны.
4. Поворот стопами подошвами внутрь.
5. Захват и удержание округлого предмета (мячика, кегли и т. д.) подошвами.
6. Сжатие резинового мячика подошвами.



Упражнения, предупреждающие развитие плоскостопия

Ребенок должен заниматься в спортивной форме босиком

Массаж стоп

1. Ребенок садится на пол (ноги вытянуты). В течение 3-4 минут взрослый (родитель) растирает стопы ребенка по направлению от пальцев к пяточной области, затем массирует голени - от стопы к коленному суставу. Растирание выполняется основанием ладони, либо тыльной поверхностью полусогнутых пальцев. Массаж также можно проводить при появлении чувства усталости в ногах после напряженной мышечной работы.

2. Ребенок ложится на спину. Взрослый (родитель) левой рукой охватывает ногу ребенка так, чтобы голень была между большим и указательным пальцами. Выполняя круговые движения большим пальцем правой руки, взрослый энергично растирает ступни (указательный и средний пальцы лежат на наружной поверхности стопы).

Ходьба. В течении 30-50 сек. ребенок ходит на пятках, на носках, на внутренней и наружной сторонах стопы.

Бег. Ребенок бежит короткую дистанцию (до 30 м) с максимальной скоростью.

«Сборщик»

Ребенок садится на пол (колени полусогнуты) и собирает пальцами левой ноги мелкие предметы (ластик, бумажный шарик, карандаш, губку и т. д.). Через 1-2 мин. упражнение следует повторить правой ногой.

«Художник»

Карандашом, зажатым пальцами правой стопы, ребенок рисует различные фигуры на листе бумаги, придерживая его левой стопой. Через 30-50 сек. упражнение следует повторить правой ногой.

«Гусеница»

Ребенок садится на пол (колени полусогнуты), прижимает пятки к полу и в течение 30-50 сек. сгибает пальцы ног, постепенно продвигая пятки вперед, имитируя движение гусеницы.

Упражнения с гантелями. Ребенок берет в каждую руку гантель (до 1 кг, в зависимости от возраста и физического здоровья ребенка), ставит ноги вместе, руки вниз.

На счет 1 - приседает, вытягивает руки вперед.

На счёт 2 - встает, опускает руки. И так далее.

Исходное положение то же.

На счет 1 - выпад правой ногой вперед, руки в стороны.

На счет 2 - исходное положение.

На 3-4 - то же с левой ноги. *Упражнение выполняется в течение 30-50 сек.*

Укрепление мускулатуры ног и свода стопы

Долговременное пребывание, в положении стоя, продолжительная ходьба по твердому грунту, а также переноска тяжестей провоцируют чрезмерную нагрузку на стопы. Укреплять мускулатуру ног и свода стопы также необходимо с детства. Предлагаем вашему вниманию упражнения для детей, которые помогут достичь хороших результатов.

«Катание мяча»

Ребенок садится на пол или табурет, ставит ступню на теннисный мячик и катает его, то к носку, то к пятке двумя ногами попеременно.

«Катание чулка»

Ребенок садится на пол или табурет, раскладывает перед собой чулок (платок). Выдвигает вперед одну ногу и, распрямив пальцы, хватает ими чулок и подбирает его часть под ступню. Снова распрямляет пальцы и подбирает новую часть чулка. Повторяет до тех пор, пока чулок не исчезнет под стопой полностью. Упражнение выполняется сначала правой, затем левой ногой, а потом обеими ногами одновременно.

«Игра в шарики и кольца»

Ребенок садится на пол. Перед ним взрослый раскладывает в линию десять колец, перед каждым кольцом кладет шарик. Ребенок поочередно опускает шарики в кольца: пять - пальцами правой ноги, пять - левой. Затем вынимает их руками и кладет перед кольцами, после чего поочередно опускает кольца на шарики: пять - пальцами правой ноги, пять - левой.

«Игра в мяч ногами»

Упражнение выполняется в парах. Дети садятся на пол напротив друг друга и, слегка откинувшись назад, опираются на руки. Хватают ногами теннисные мячики и перебрасывают их. Ловить мяч руками нельзя. Если у ребенка нет пары, можно поиграть со взрослым (родителем).

«Танец на канате»

Ребенок идет по линии, которая (можно использовать ленту, тонкую веревочку и т.д.), удерживая равновесие (руки разведены в стороны, колени прямые). Одну ступню ставит вплотную перед другой. Ни в коем случае нельзя ставить ногу рядом с линией, иначе можно "упасть вниз".

Помимо вышеперечисленных упражнений профилактике плоскостопия способствуют спортивные игры на открытом воздухе (футбол, волейбол). Также полезны ежедневные ножные ванны (температура воды 36-37 °C) в течение 1-1,5 мин.

И еще несколько игровые упражнения, направленные на профилактику плоскостопии 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). Закрыть 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»

Оборудование: пуговицы разного размера.

Выполнение: пальцами ног ребенок выкладывает 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 «Снежки»

Оборудование: по несколько бумажных салфеток на ребёнка, обруч.

Выполнение: по сигналу ребенок сминает салфетку пальцами ног (делает снежки) и бежит, держа салфетку пальцами ног стараясь не уронить его до обруча.

Регулярное выполнение этих упражнений поможет вашему ребенку всегда оставаться здоровым, активным, подвижным!!!

