

**Организация  
воспитательно-образовательного процесса в дошкольном  
учреждении на основе здоровьесберегающих технологий**

**Подготовила:  
Кониченкова Ольга Александровна  
Инструктор по Физической Культуре**

**Анива – 2018**

**Краткие рекомендации для  
родителей дошкольников**

## **ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ У ДОШКОЛЬНИКОВ (МЕТОДЫ И УПРАЖНЕНИЯ)**



# Актуальность проблемы

Плоскостопие является самым распространённым видом заболевания опорно-двигательного аппарата. Я взялась за разработку этой темы, т.к. формирование правильной осанки подразумевает в себе ряд обязательных элементов: крепкая мускулатура ОДА, гибкий связочный аппарат конечностей и позвоночного столба, правильное положение тела в движении и статике. Важная часть этой сложной системы – стопа. И от того, насколько развита стопа ребенка, будут зависеть многие элементы цепочки развития и укрепления ОДА, в том числе, в итоге, и правильная осанка.

Жизнь детей проходит в движении и им просто необходимо, чтобы их ноги были здоровыми. Статистика показывает, что среди детей до 3 лет плоскостопие встречается в 25% случаев. С возрастом эти цифры увеличиваются: 32% четырёхлетних и 40% шестилетних детей подвержены этому заболеванию, а к двенадцати годам в зону риска попадает ровно половина. Плоскостопие только на первый взгляд кажется безобидным недугом. Имея неприятную и болезненную симптоматику, оно, к тому же, является благоприятным фоном для развития ряда болезней ОДА.

# Причины возникновения плоскостопия и последствия

Плоскостопием называется значительная деформация стопы, связанная с проседанием её сводов. В результате ослабления и провисания мышц стопа оседает, а её поверхность практически во всех точках соприкасается с полом.

Чаще всего встречается у слабых, физически плохо развитых детей.

Нарушение равновесия и осанки, косолапость и деформация суставов – спутники этого заболевания. Они влекут вслед за собой ещё менее приятные последствия: так как стопа не выполняет возложенную на неё функцию амортизации, нагрузка переносится на голень, тазобедренные суставы и позвоночник. Отсюда, в ещё совсем юном возрасте, появляются такие грозные диагнозы, как артрит, артроз, сколиоз, остеопороз, варикозное расширение вен, хроническая головная боль.

**Основными причинами развития этой патологии у детей считаются:**

- врожденная плоская стопа (редкая патология встречается в 11,5 % от общего числа заболеваний стопы).
- малоподвижный образ жизни, недостаточность физических нагрузок;
- раннее вставание и ходьба;
- лишний вес, ожирение;
- недостаток кальция и витамина Д;
- неправильно подобранная обувь;
- излишне долгое хождение в обуви: ребёнок должен больше времени проводить босиком;
- перенесённые заболевания (рахит, полиомиелит, ДЦП) и травмы (переломы стопы, лодыжки).

# Как диагностировать (обнаружить) у ребенка признаки плоскостопия?

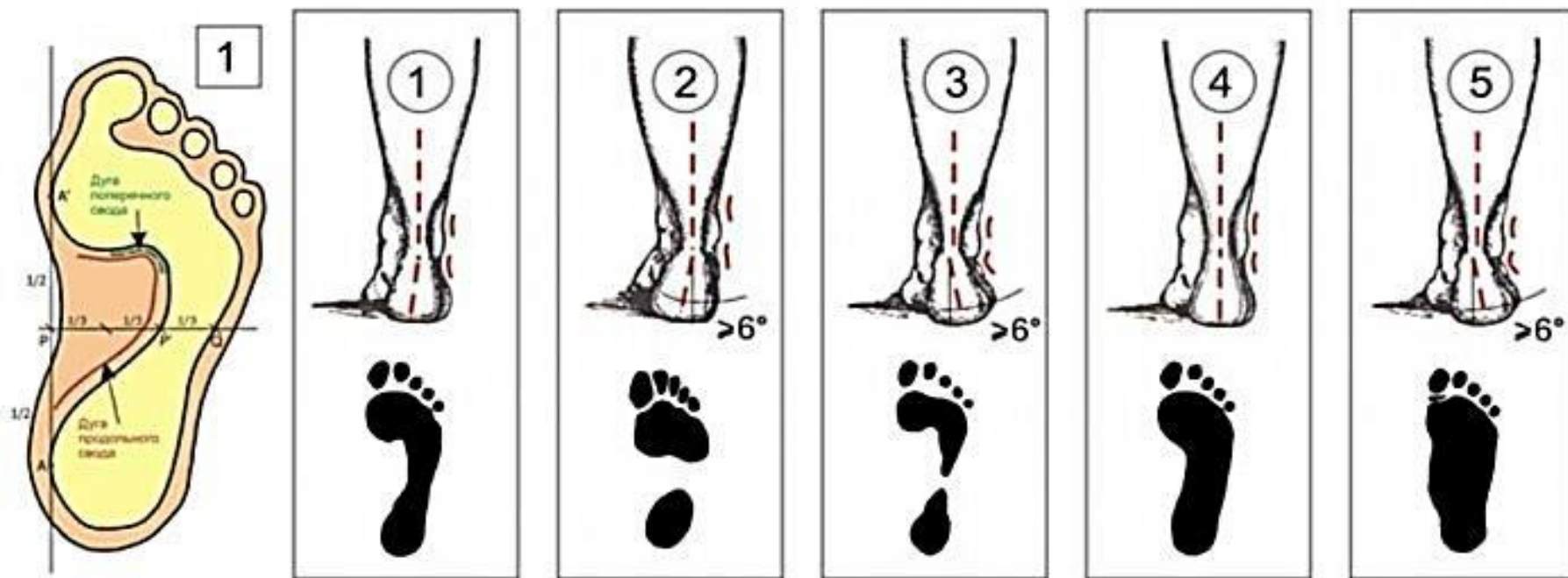
Важно диагностировать плоскостопие как можно раньше, чтобы принять соответствующие меры. Но это связано с определёнными трудностями, так как определить наличие плоскостопия у ребёнка на первых годах его жизни практически невозможно. Диагностируется аномалия чаще всего в возрасте от 5 лет. Такие поздние сроки объясняются тем, что на ранних этапах (1,5–3 лет) жизни ребёнка форма стопы только формируется под влиянием тяжести тела. Это процесс длительный и занимает несколько лет. Стопа частично состоит из хрящевой ткани, а мышцы и связки ещё слабы и подвержены растяжениям. Выемка свода обычно «замаскирована» жировой «подушкой», которая защищает неокрепшую костную ткань от травм. Поэтому в раннем возрасте визуально плоская поверхность стопы ещё не говорит о наличии заболевания.

Все проблемы начинаются с довольно банальной усталости при ходьбе, возникающей непривычно быстро и часто. Мы не придаём большого значения этим симптомам, полагая, что их можно просто перетерпеть, и ни каких серьёзных последствий они с собой не несут. Тревожиться, все же, стоит, если ребёнок жалуется на боли в ногах и спине, утомляемость при ходьбе, особенно это касается детей с избыточным весом. Обратите внимание на обувь: стоптанные башмаки сигнализируют, что ребёнок ходит с опорой на внутренний край стопы. **Дальнейшее развитие плоскостопия грозит не только косолапием, и даже - хромотой!**

# Диагностика плоскостопия у ребенка в домашних условиях

Попробуйте провести диагностику в домашних условиях: намажьте стопы ребёнка акварельными (пальчиковыми) красками или растительным маслом. Поставьте его на лист белой бумаги. Он должен сохранять такое положение около 30 секунд. Теперь исследуйте отпечаток.

На рисунке показано, как интерпретировать полученное изображение:



1 – нормальная стопа. 2 – “полая” стопа (продольный свод чрезмерно высок). 3 – валгусная стопа (продольный свод уплощён). 4 – уплощённая стопа (продольный и поперечный своды уплощены). 5 – плоско-валгусная стопа (продольный и поперечный своды отсутствуют).

**Важно помнить, что при отсутствии плоскостопия большой палец ноги должен образовывать одну прямую линию с пяткой!**

# Признаки плоскостопия

- Быстрая утомляемость ног , ноющие боли в стопе и лодыжке (ребенок жалуется на усталость и боли в стопах и голенях после игры или прогулки).
- Отечность стопы и лодыжки, нередко возникающая к вечеру и исчезающая к утру.
- Онемение пальцев ног и области стопы, что связано с нарушением кровообращения нижних конечностей.
- Быстрое изнашивание внутренней стороны подошвы.
- Изменение походки (ребенок ходит с широко расставленными ногами, слегка сгибая ноги в коленях, развернув стопы).
- Видимая деформация стоп, уменьшение их свода и искривление оси, косолапость (стопа имеет неправильную форму или становится шире).
- Вращение ногтей пальцев ног в кожу.
- Искривление пальцев ног.
- Частое появление мозолей.



# Профилактика

## Обувь

Каждый ребенок имеет свою индивидуальную форму стопы и соответственно этому изнашивается обувь. **Донашивать чужую, пусть крепкую и красивую, обувь нельзя ни в коем случае (!)**, так как они уже деформированы под чужую ногу, что может оказать влияние на неокрепшие мышцы и суставы.

Для того чтобы подобрать обувь, необходимо правильно определить размер стопы ребенка. Следует учитывать, что размер стопы при нагрузке увеличивается, как в длину, так и в ширину. **Измерять размер стопы нужно только у стоящего ребенка!** Поставьте ребенка на лист бумаги, достаточно большой, чтобы его края со всех сторон выступали за контуры стоп, очертите стопы перпендикулярно установленным карандашом или фломастером, начиная от середины пятки по внутреннему контуру до конца большого пальца, затем по наружному контуру до той же точки. **Размер стопы определяется ее длиной, выраженной в миллиметрах! Длина измеряется линейкой или миллиметровой лентой от крайней точки обведенной пятки до наиболее длинного пальца, с округлением в сторону увеличения.**

Есть более простой, **но менее точный способ** определение соответствия обуви стопе ребенка. Расшнуруйте или расстегните ботинок или туфельку и установите ногу ребенка наверх обуви, погружая в нее только пятку, при этом пятка должна соприкоснуться с задником обуви. Если пальцы стопы совпадают с носком обуви, а тем более свисают, то эта обувь слишком мала. Между концом самого длинного пальца и носком обуви должно быть расстояние примерно 1 см. При покупке новой обуви нужно обратить внимание на задник, он должен быть достаточно жестким, чтобы удерживать пятку в правильном положении.



Если вы не хотите столкнуться с проблемой плоскостопия у ребёнка, покупайте ему **только качественную обувь, подходящую по размеру!** В качестве профилактики же рекомендуется выбирать изделия из натуральных материалов (кожа, текстиль) с устойчивым задником; наличие небольшого каблучка и мягкого супинатора приветствуется.

**Требования к ортопедической обуви при плоскостопии:**

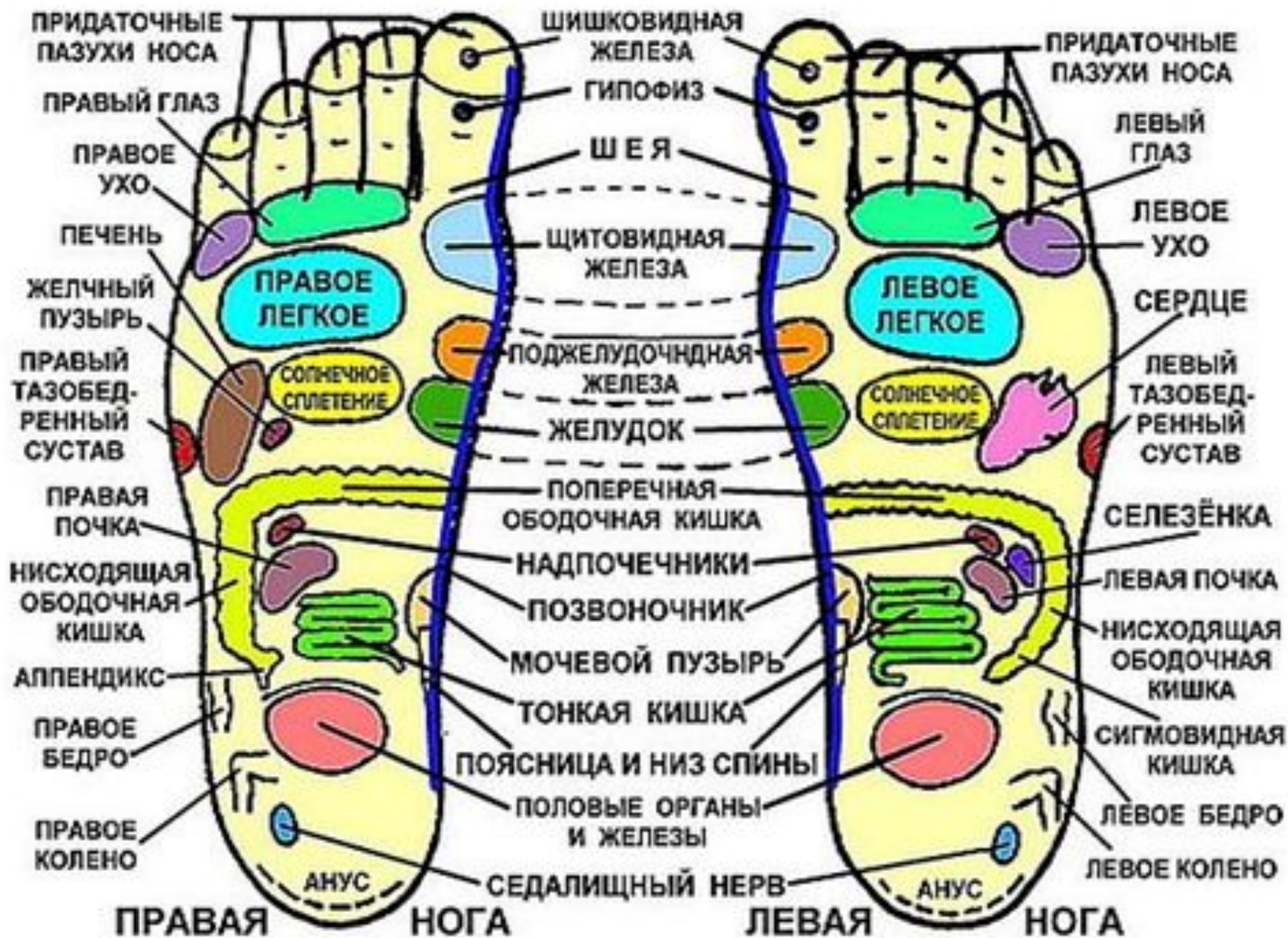


# Массаж

Общий массаж или самомассаж для профилактики плоской стопы показан детям для усиления защиты организма. Главное назначение самомассажа - усилить кровообращение в нижних конечностях. При этом стимулируются рефлекторные точки, которых на подошве насчитывается около 90 штук. Огромное количество нервных окончаний, несут ответственность за состояние практически всех органов.

Методики массажа сходятся в основных принципах его проведения:

- Для достижения эффекта сеансы должны быть продолжительными и регулярными.
- Массаж не ограничивается зоной стоп, он начинается с поясничного отдела, затем спускается к икроножной мышце, затем следуют ахилл, голень, верхняя часть стопы и подошва; в завершение повторно разминается икроножная мышца и поверхность подошвы.
- Стопу надо поглаживать и растирать тыльной стороной согнутых пальцев, подошвенная часть растирается от пятки к пальцам. Затем разминаются межпальцевые промежутки. При фиксации ноги в районе щиколотки выполняются повороты стопы вправо и влево.
- Упражнения всегда относятся к обеим ногам вместе.
- В домашних условиях массажные процедуры выполняются при помощи специальных приспособлений: специальные резиновые коврики, оздоровительные дорожки, массажные валики и мячи, а также любой другой материал: карандаши, платочки, шишки, камушки, веревки разной толщины и т.д.
- Для детей очень полезно босохождение. Даже в домашних условиях лучше ступать на пол ребенку голыми стопами. Полезно ходить по гальке, песку, траве и наклонным плоскостям. Для профилактики плоской стопы дома можно приготовить специальный ящик, по которому малыш будет постоянно топтать. Для улучшения свойств изделия необходимо добавить в него мелкие камешки.



# Физическая активность

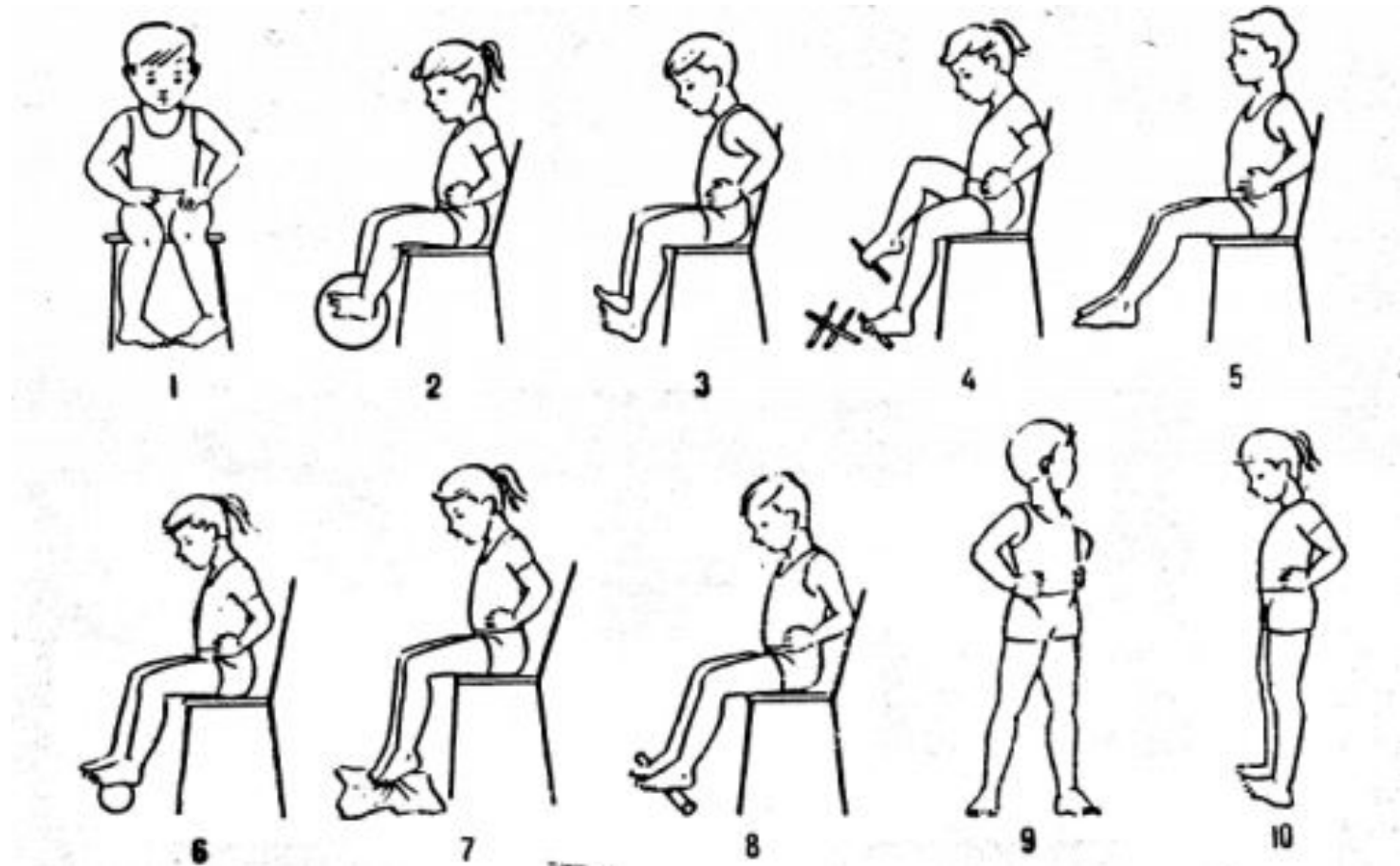
Существует множество специальных упражнений, предназначенных для профилактики плоскостопия. Все они направлены на укрепление мышц и связок, расположенных на стопах. Упражнения проводятся в определенной последовательности в три этапа:

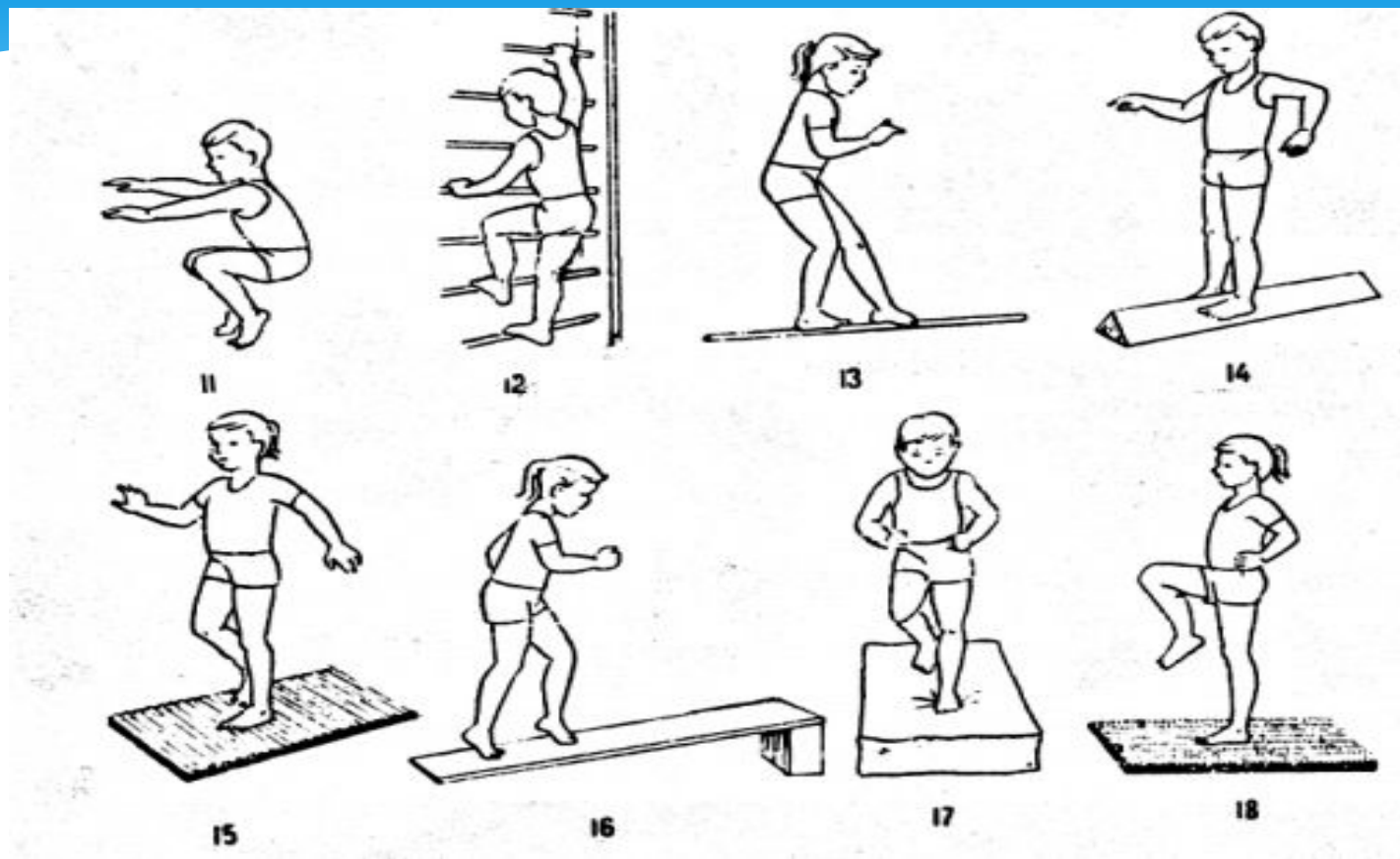
1. На этом этапе дети выполняют упражнения без предметов. Носками и пальцами ног делают различные движения: вверх- вниз, вправо, влево, повороты, пружинящие движения носками с глубоким перекатом - с пятки на носок и наоборот.
2. Здесь предлагаются детям упражнения с предметами: захватывание пальцами стопы мелких игрушек, удерживание и выбрасывание их (камушки разных размеров, круглые палки, веревки разной толщины, мешочки с песком), перекачивание стопой набивного мяча, ходьба по дорожке - массажеру.
3. На этом этапе сравнительно усложняются двигательные действия ребенка, используются различные приспособления универсального типа: дети ходят по наклонной доске, по дорожкам, лесенке, ребристым доскам, кирпичикам.



**Помните: много ходить босиком по плоской поверхности для детей с плоскостопием вредно! Поэтому приучите ребёнка к систематическим занятиям на массажном коврике (ходьба, гимнастика, игры) не менее двух раз в день.**

Комплекс простых, но чрезвычайно полезных упражнений, поможет избежать плоскостопия, если их регулярно выполнять. Приучите ребёнка к ежедневным занятиям. Такую гимнастику можно делать в игровой форме и под музыку. Подберите несколько упражнений и чередуйте их, чтобы ребёнку не было скучно.





Каждое делайте по несколько раз, доводя количество повторений до 15. Выполняются они босиком. Гимнастика направлена на укрепление связок и мышц ног. Суставы становятся крепкими, подвижными, свободными.

# Другие способы

- Ванночки для ног. Перед сном держите ножки в течение 5 минут в тёплой воде с солевым раствором или травяным (ромашковым, хвойным) настоем. Полезны контрастные обливания тёплой и прохладной водой с последующим растиранием полотенцем;
- Ходить босиком. Только следите, чтобы поверхность не была плоской и ровной. В летнее время полезно ходить по траве, морской гальке, песку, земле;
- Лазать по канату и верёвочной лестнице;
- Отказаться от таких видов нагрузок, как футбол, балет, длительный бег, где нагрузка на стопу чрезвычайно высока, либо позаботиться о том, чтобы занятия спортом соответствовали его возрасту росту и весу ребенка.
- Катание на коньках, на лыжах, плавание.
- Своевременные и регулярные консультации врача-ортопеда.
- Внимательное и серьезное отношение к жалобам и состоянию ребенка.





# Памятка для детей

Дети обычно любят бегать по дому и по улице босиком. Это приносит пользу, если соблюдать следующие правила:

1. Не ходи босиком по дощатому полу, чтобы не занозить подошвы.
2. Не ходи босиком по полу, если в доме холодно: ты можешь простудиться.
3. Не бегай босиком по улице там, где валяются битое стекло, ржавые гвозди или другие предметы, которые могут поранить или занозить ногу.
4. Не ходи босиком в таких местах, где земля загрязнена пометом животных. В нем могут оказаться микробы или паразиты (мельчайшие черви, видные только под микроскопом), которые через подошвы ног проникнут в твой организм — и ты заболеешь.
5. В жаркий день не бегай босиком по раскаленному асфальту, иначе ты обожжешь ступни.
6. Если обувь окажется слишком тесной, значит, ты из нее вырос. Скажи об этом родителям и не надевай больше туфли или ботинки, которые стали тебе малы.
7. Если у тебя часто возникает раздражение кожи на пятках, значит, обувь тебе велика. Такое положение можно исправить, если вложить подушечку в пятки туфель.
8. Если у тебя на большом пальце ноги образуется мозоль, то тебе, вероятно, требуется более широкая обувь. Скажи об этом родителям.
9. Ногти на ногах, а особенно ноготь большого пальца, следует всегда подстригать прямо, не закругляя уголков. Тогда тебе не грозит врастание ногтя и другие воспаления пальцев ног.
10. Ноги следует тщательно мыть каждый день. На грязных ногах находятся микробы, которые могут проникнуть в организм и вызвать заболевание.
11. Пальцы ног очень легко обморозить. Выходя на улицу в холодный зимний день, обязательно надевай шерстяные носки и теплые сапоги или ботинки.

# Уважаемые родители!

Во время прогулок не ограничивайте ребенка в движении, не вынуждайте его стоять рядом с вами в ожидании транспорта или во время долгой беседы со случайно встреченной приятельницей. Стопы человеку даны для передвижения, а не для стояния!

При обнаружении симптомов плоскостопия у ребёнка паниковать не следует, но и легкомысленно относиться к проблеме тоже нельзя. Чем взрослее человек, тем сложнее бороться с недугом и его последствиями. Мягкая стопа ребёнка охотно поддаётся щадящему воздействию массажа, гимнастики и специализированных средств. Профилактика плоскостопия поможет со временем навсегда забыть о проблеме.