

СТОП – ПЛОСКОСТПИЕ

(Консультация для родителей)



Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому естественно, что нарушение этого фундамента обязательно отражается на формировании подрастающего организма.

Нарушение строения и функций стопы приводит к развитию различных заболеваний. Одним из заболеваний является плоскостопие. У детей дошкольного возраста оно встречается довольно часто – в 20-40% случаев. Это связано со слабостью мышечно-связочного аппарата и влиянием ряда факторов.

Рекомендуется мытье ног перед сном прохладной водой.

Природно-оздоровительные факторы профилактики плоскостопия включают: хождение босиком в теплый период года по грунтовым дорожкам и по искусственно созданным грунтовым дорожкам в холодный период; выполнение закаливающих процедур для стоп (хождение по солевой дорожке, контрастные обливания).

К гигиеническим факторам следует отнести правильный подбор обуви для ребенка дошкольного возраста и надлежащий за ней уход.

Какой же должна быть обувь для дошкольников?

1. *Обувь должна соответствовать форме, размеру стопы* и иметь в носовой части припуск 5-7 мм, учитывая увеличение длины стопы за счет ее естественного прироста и во время ходьбы под влиянием нагрузок. Чрезмерно свободная обувь также оказывает отрицательное влияние – могут появиться потертости, мозоли.

2. *Подошва должна быть гибкой*. Чтобы проверить гибкость подошвы, следует, удерживая пяточную часть обуви, поднять носочную. Гибкость считается достаточной, если угол составляет 25 градусов.



Подошва не должна быть высокой, поскольку в процессе ходьбы в такой обуви нарушается сцепление пальцев с опорной поверхностью и толчковая функция стопы. Это приводит к дополнительной нагрузке на мышцы стопы и их ослаблению и более быстрому утомлению.

Слишком мягкая подошва также недопустима, так как способствует формированию плоскостопия при ходьбе по жесткому грунту, асфальту или полу.

3. Важным элементом обуви для дошкольников является каблук, высота которого влияет на распределение нагрузки на различные отделы стопы и ее положение. Высота каблука не должна превышать 5-10 мм. Такой каблук увеличивает свод стопы, ее рессорность, защищает пятку от ушибов, смягчает удар о твердую поверхность при ходьбе.

4. В профилактике деформации стопы особое значение имеет наличие *фиксированного задника*, который позволяет прочно удерживать кость и предотвращает ее склонение наружу.

5. Наряду с фиксированным задником обувь должна обеспечивать прочную фиксацию в носочной части. Открытый носок в летних туфлях, часто используемых в качестве сменной обуви, приводит к неустойчивому положению стопы, кроме того, возрастает угроза травмы пальцев.

6. Прочная фиксация стопы обеспечивается также соответствующими креплениями, их отсутствие может привести к ослаблению мышц, снижению свода стопы и деформации пальцев.

Особенности стопы и голени влияют на формирование осанки. Поэтому с детьми необходимо выполнять корригирующие упражнения, направленные на укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голени.

Детям необходимо давать задания прокатывать, захватывать предметы пальцами ног, ходить на носках и на пятках, по канату, обручу, ходить с опорой на наружные стороны стоп.

Корригирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы.

1. *Взберитесь на палку.*

Сесть на пол (на скамью) и взять в руки палку. Поставить ее на пол и попробовать на нее «влезть». Для этого надо обхватить палку справа и слева ступнями. Пятки и пальцы тоже упираются в палку. «Взбираться», пока могут сгибаться колени, затем «спуститься» по палке вниз.

2. *Разминка балерины.*

Сесть на скамью и упереться пальцами ног в пол. Начать разминку. Маленькими шажками «идти» вперед, пока ступни не коснутся пола, затем «вернуться» назад, как балерина на пуантах. Следить, чтобы колени не поворачивались внутрь, а пятки были недалеко одна от другой.

3. *Ловите мяч ногами.*

Сесть на пол и подбрасывать ногами маленький мяч. Руки упираются в пол.

4. *Катайте мяч.*

Сесть на пол и поставить ступни на теннисный мячик, катать его от носка к пятке. Это очень хороший массаж. То же другой ногой.

5. *Скатайте чулок.*

Сесть на пол или стул и расстелить перед собой «чулок» (платок). Выдвинув вперед одну ногу, выпрямит пальцы, ухватить ими «чулок», подобрать часть его под ступню. Снова, выпрямив пальцы, ухватить и подобрать новую часть «чулка». И так повторять до тех пор, пока «чулок» не исчезнет под ступней полностью. Выполнять это упражнение одной ногой, потом другой, а затем двумя.

6. *Играйте в мяч ногами.*

Двое детей садятся на пол друг против друга и, слегка откинувшись назад, упираются руками в пол. Берут ногами теннисные мячи и перебрасывают их друг другу. Не ловить мяч руками!

7. *Прогулка с шариками.*

Пальцами ног удерживать по шарик. Затем, сильно сжав пальцы, двигаться на внешней стороне ступни вперед. Потом попробовать удержать по два шарика или больше. Так с ними и гулять.

8. *Ходите с мячом.*

Взяв теннисный мяч, зажав его между ступнями. Ходить на внешней стороне ступни.

9. *Массаж ступни.*

Сесть на стул и вытянуть ноги. Ступней правой ноги сильно массировать чуть выше икры левую ногу. Затем левой правую и т.д.

10. *Игра с шариками и кольцами.*

Сесть на пол, разложив перед собой в линию десять колец. Перед кольцами положить по шарик. Опустить шарики в кольца поочередно: пять – пальцами правой ноги, пять – левой. Затем достать шарики руками (кто половчее - пальцами ног) и положить их перед кольцами, а потом кольца опустить на шарики.

Будьте здоровы!