Консультация для родителей

«Профилактика плоскостопия в условиях ДОУ и семье»

Иструктор по физической культуре

Богданова Л.Ф

Плоскостопие – это деформация стопы, характеризующаяся уплощением ее сводов. Врачи называют плоскостопие болезнью цивилизации. Неудобная обувь, синтетические покрытия, гиподинамия – все это приводит к неправильному развитию.

Мы предлагаем три степени продольного плоскостопия.

Труднее всего определить **первую степень** плоскостопия, из-за того, что внешних изменений пока нет и свод стопы еще не уплощается. Симптомом того, что у вас развивается первая степень плоскостопия, будут болезненность в ступнях после того, как вы прошлись на большое расстояние или долго постояли на ногах. Естественно, точно здесь не определишь, но сравнивая как было «раньше» и стало «сейчас», можно заподозрить развитие болезни.

При второй степени плоскостопия симптомы более выражены, и могут сопровождаться отеками стоп. Вам становиться тяжелее ходить из-за того, что ноги быстро устают. При касании ступни отмечается болезненность.

Третью степень плоскостопия заметить уже просто невозможно. Свод стопы распрямляется, отпечаток ступни уже не имеет характерного изгиба с внутренней стороны. При третьей степени плоскостопия ходьба превращается в мучение, из-за того, что боль захватывает не только ступню, но и распространяется до колена.Самая страшная и мучительная, это конечно 3 степень плоскостопия. Обычная ходьба для человека становиться почти недоступной. Уже болят не только ноги, но и спина, а также появляется головная боль из-за травмирующих ударов, которые уже не гасятся ступнями, а передаются напрямую через позвоночник в мозг.



10 факторов развития плоскостопия

- ✓ Недоразвитость мышц стоп,
- ✓ Слабость мышечно – связочного аппарата стопы, может быть в результате рахита,
- ✓ Ношение неправильно подобранной обуви,
- ✓ Косолапость,
- ✓ Х – образная форма ножек,
- ✓ Травмы стопы, голеностопного сустава, лодыжки,
- ✓ Наследственная предрасположенность
- ✓ Большие физические нагрузки,
- ✓ Излишний вес,
- ✓ Длительное пребывание в постели (в результате болезни).
- ✓

Признаки плоскостопия

- Страдающие плоскостопием дети ходят широко расставив ноги, развернув стопы и слегка сгибая ноги в коленях,
- 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,
- Стопа становится шире.

Упражнения для профилактики плоскостопия у детей,

которые можно выполнять в детском саду и дома

1. Исходное положение (ИП) – сидя на скамейке, ноги согнуты в коленях под прямым углом, руки опущены или лежат на коленях.

- поднять носки вверх,
- опустить в ИП.

2. ИП – то же.

- поднять пятки вверх (встать на носки),
- опустить пятки на пол, вернуться в ИП.

3. ИП – то же.

- развести носки в стороны, стопы от пола не отрывать (скользить по полу),
- соединить носки, вернуться в ИП.

4. ИП - то же.

- развести пятки в стороны стопы от пола не отрывать (скользить по полу),
- соединить пятки, вернуться в ИП.

5. ИП – то же.

- одновременно поднять носок правой ноги и пятку левой ноги,
- вернуться в ИП.,
- одновременно поднять носок левой ноги и пятку правой ноги,
- вернуться в ИП

6. ИП – то же.

- Не отрывая стопы от пола, одновременно развести в стороны носки, затем развести пятки, снова носки, и снова пятки, передвигая таким образом ноги под счет в стороны,
- возвращаемся в ИП – соединить пятки, носки, пятки и снова носки.

7. ИП – то же, под сводом стоп **гимнастическая** или любая другая **палка** (диаметр зависит от возраста ребенка).

- Прокатить палку вперед от пятки к носку,
- прокатить обратно от носка к пятке, вернуться в ИП.

стараться, чтобы палка была плотно прижата подошвами к полу.

8. ИП – то же.

- Развести стопы в стороны, скользя ими по палке,
- соединить стопы, стараясь не отрывать их от палки, вернуться в ИП.

9. ИП – то же, под сводом стоп **резиновый мяч**.

- Прокатить мяч от носков к пятке, стараться катить мяч прямо,
- прокатить мяч от пятки к носкам, вернуться в ИП,

стопы должны плотно прижимать мяч к полу.

10. ИП – сидя на скамейке, ноги согнуты в коленях под прямым углом, руки опущены или лежат на коленях.

- поджать пальцы вниз и, не отрывая стоп от пола, передвинуть пятки вперед,
- разжать пальцы ног, выпрямить стопу,
- затем снова поджать вниз, придвинуть пятки,
- разжать, выпрямить стопу. Ноги передвигаются как «червячок» под счет.

11. ИП – левая нога согнута в колене под прямым углом, правая нога лежит на левом колене.

- Круговые движения правой ногой в голеностопном суставе по часовой стрелке, затем против часовой стрелки,
- поменять ноги, выполнить то же самое другой ногой.

12. ИП – то же. «Ходьба» на месте.

- С поджатыми пальцами,
- с поджатыми пальцами на наружном крае стоп,
- «ходьба», выпрямив пальцы:
  - на пятках,
  - на носках,
- «ходьба» с опорой на всю стопу.

13. ИП – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки опущены.

Ходьба по залу:

- с поджатыми пальцами,
- с поджатыми пальцами на наружном крае стоп,
- на пятках,
- на носках,
- с опорой на всю стопу.

Упражнения с использованием специального оборудования

Дети испытывают большое удовольствие, когда делают массаж специальным инвентарем:

- ❖ мячиком для массажа,
- ❖ ходят по массажной дорожке.

Доказано, что массаж пальцев рук способствует развитию речи ребенка. В процессе массажа стоп и кистей мы «обрабатываем» уменьшенное изображение человека и достигаем целостного воздействия на организм.

Массаж рефлекторных зон, расположенных на ступнях и руках, полезен любому человеку, так как способствует укреплению здоровья, расслаблению, гармонизации жизненной энергии, а также препятствует развитию нарушений в функционировании организма.

Массажный мячик.

1. ИП - сидя на скамейке, ноги согнуты в коленях под прямым углом, руки опущены или лежат на коленях, под ногой массажный мячик.

- Прокатить мячик от носка к пятке,
- затем от пятки к носку, вернуться в ИП,

Сделать то же самое другой ногой.

2. ИП – сесть на пол, руки в упоре на локтях, ноги вытянуты вперед.

- Захватить стопами мяч, поднять повыше,
- опустить мяч вниз, вернуться в ИП.

Коврик массажный

Ортопедическая дорожка повышает комфортность, помогает снизить локальные перегрузки стопы и разгрузить болезненные участки, за счет вовлечения в опору большей площади подошвенной поверхности. Особенно эффективна для детей первых лет жизни.

Коврик ортопедический с имитацией гальки предназначается для профилактики и лечения заболеваний и деформаций стопы.

Оптимальный профилактический и лечебный эффект ковриков достигается за счет того, что массажные бугорки на их поверхности, имеющие различную высоту и диаметр, стимулируют рецепторы подошвенной поверхности стопы ребенка, способствуя формированию ее физиологических сводов. Благодаря модульной конструкции, размеры ковриков можно увеличивать путем наращивания или же, наоборот, уменьшать – разъединяя элементы изделия. Эластичность материалов, из которых изготавливаются коврики, делает занятия на них удобными и комфортными. Они могут использоваться как в домашних условиях, так и в детских учреждениях.

Упражнения, выполняемые на коврике

ИП – руки на пояс, спина прямая

- обычная ходьба по коврику,
- ходьба на внешней стороне ступни,
- перекаты с пятки на носок,
- ходьба на носочках,
- ходьба на пятках.

Учитывая высокий процент ортопедической патологии, в частности деформации стоп у детей, возникла необходимость увеличения объема целенаправленной двигательной активности с использованием традиционных и нетрадиционных форм физической культуры в течение всего времени пребывания ребенка в детском саду. Рациональное распределение регламентированной по формам и интенсивности физической нагрузки позволяет полностью удовлетворить биологическую потребность в движениях, соответствующую функциональным возможностям растущего организма, одновременно укрепив мускулатуру и сумочно – связочный аппарат нижних конечностей, позволяет полностью удовлетворить.

Дозировка каждого упражнения, то есть количество повторений и подходов, которое необходимо выполнить, различна. Каждой возрастной группе соответствует свое количество повторений,

Дозировка

№ упр	Младшая группа 3 – 4 года	Средняя группа 4 – 5 лет	Старшая группа 5 – 6 лет	Подготовит. Группа 6 – 7 лет
1	4 – 6 раз	6 – 8 раз	8 – 10 раз	10 – 12 раз
2	4 – 6 раз	6 – 8 раз	8 – 10 раз	10 – 12 раз
3	4 – 6 раз	6 – 8 раз	8 – 10 раз	10 – 12 раз
4	4 – 6 раз	6 – 8 раз	8 – 10 раз	10 – 12 раз
5	-	6 – 8 раз	8 – 10 раз	10 – 12 раз
6	-	6 – 8 раз	8 – 10 раз	10 – 12 раз
7	10 – 15 сек	15 – 20 сек	20 – 25 сек	25 – 30 сек
8	4 – 6 раз	6 – 8 раз	8 – 10 раз	10 – 12 раз
9	10 – 15 сек	15 – 20 сек	20 – 25 сек	25 – 30 сек
10	-	6 – 8 раз	8 – 10 раз	10 – 12 раз
11	4 – 6 раз	6 – 8 раз	8 – 10 раз	10 – 12 раз
12	-	по 15 сек	по 20 сек	по 25 сек
13	по 10 сек	по 15 сек	по 20 сек	по 25 сек
	Массажный мяч			
1	10 – 15 сек	15 – 20 сек	20 – 25 сек	25 – 30 сек
2	4 – 6 раз	6 – 8 раз	8 – 10 раз	10 – 12 раз
	Коврик массажный			
1	по 2 прохода по коврику	по 2 прохода по коврику	по 3 прохода по коврику	по 3 прохода по коврику

Из приведенных выше упражнений выбираются 4 – 6 , которые включаются в разминку 2 – 3 раза в неделю. На индивидуальных занятиях выполняется весь комплекс упражнений.

РЕКОМЕНДАЦИИ

Летом ребенку обязательно надо ходить по песку. Это можно делать в любом удобном месте: на балконе, лоджии, на даче. Промойте и высушите два ведра песка и добавьте к нему ¾ ведра гальки или мелкой щебенки – все смешайте и рассыпьте дорожкой на 1,5 – 2 м. Ходить по искусственной дорожке надо босиком – по 20 – 30 мин в день.