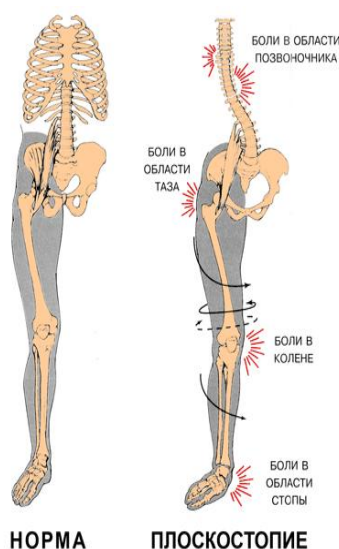


Профилактика плоскостопия

Консультация для родителей.

*Кривошеина Анна Владимировна
Инструктор по физической культуре*

*МАДОУ МО г.Краснодар
«Детский сад № 138»*

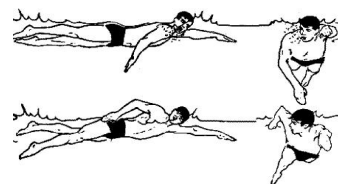


Плоскостопие - прогрессирующее заболевание стопы, которое негативно отражается на здоровье всего опорно-двигательного аппарата.

Развивается плоскостопие на фоне слабости связочно-мышечного аппарата. Наиболее частыми причинами его является перегрузка стоп при продолжительной работе стоя, недостаточное развитие мышц нижних конечностей, нерациональная обувь (неправильная колодка, отсутствие каблука, недостаточно гибкая подошва).

Возникшее плоскостопие устраняется с большим трудом, надо предупреждать его появление с раннего детства:

1. В целях профилактики и лечения плоскостопия, детям надо ограничивать статическую нагрузку на ноги (длительное стояние). Ходьба и бег, упражнения динамические, меньше утомляют стопу, поэтому не противопоказаны.
2. Летом детям полезно бегать босиком, особенно по песку или скошенной траве. Это повышает тонус мышц свода стопы, улучшает кровообращение. Вредно перегревать ноги, т.к. это приводит к расслаблению связочно-мышечного аппарата.
3. Из видов спорта наиболее показано плавание, причём стилем «кроль», так как в последнем, при правильном исполнении, стопы устанавливаются внутрь. Плавание выгодно и тем, что доступно даже дошкольникам, не говоря уже о его гигиеническом значении.



4. Показаны также ходьба на лыжах, езда на велосипеде, спортивные игры с мячом (элементы волейбола, баскетбола). Спортивные упражнения дополняют методы лечения.
5. Если деформация стоп сопровождается болью, а также при резком снижении силы мышц (особенно у детей младшего возраста) показан массаж преимущественно внутренней и наружной поверхности голени и подошвенной поверхности стопы. Применяют – поглаживание, глубокое растирание, поколачивание. Массаж проводится курсами 1,5-2 месяца.
6. Большое значение имеет правильная ходьба с неширокой постановкой ног, без излишнего разведения носков. Стопы ставятся почти параллельно. Отдых для ног достигается стоянием на наружных краях стоп и сидением со скрещенными голени.
7. **Обувь должна быть по размеру, устойчивой, плотной, охватывать стопу и обязательно иметь каблук.**

Правильный подбор обуви

Правильно подобранная, удобная обувь очень важна для нормального развития стоп ребенка. Тесная обувь, как и чрезмерно свободная, вредна и может быть даже причиной некоторых заболеваний стоп.

Короткая и узкая обувь ограничивает движение в суставах, почти полностью исключает подвижность пальцев, приводит к их искривлению, врастанию ногтей, а также нарушает потоотделение и кровообращение.

Слишком широкая и свободная обувь приводит к смещению стопы при движении, в результате чего нарушается походка, возможны подвывихи в голеностопном суставе.

Для того чтобы подобрать обувь, необходимо правильно определить размер стопы ребенка. Следует учитывать, при нагрузке он увеличивается, как в длину, так и в ширину. *Измеряйте размер стопы только у стоящего ребенка.*

- Поставьте малыша на лист бумаги, 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.

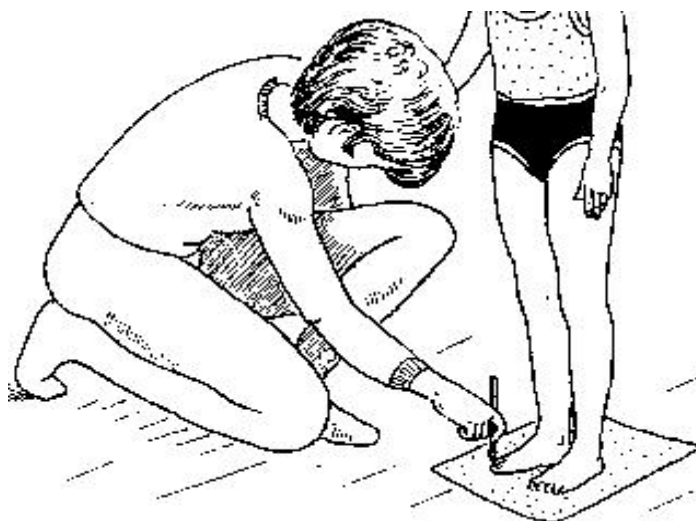
- Есть более простой, но менее точный способ определения соответствия обуви стопе ребенка. Расшнуруйте или расстегните ботинок или туфельку и установите ножку малыша наверх обуви, погружая в нее только пятку. При этом пятка должна соприкоснуться с задником обуви. Если пальцы стопы совпадают с носком обуви, а тем более свисают, то эта обувь слишком мала.

- Необходимо, чтобы между концом самого длинного пальца и носком обуви было расстояние примерно в один сантиметр.

- При покупке новой обуви обратите внимание на задник, он должен быть достаточно жестким. Особенно это важно для малышей, часто болеющих, ослабленных, детей с признаками рахита, с искривлением ног. Таким детям лучше покупать высокие ботинки, которые надежно фиксируют голеностопные суставы.

- Подошва — это тоже важно — должна быть эластичной, чтобы не препятствовать колыханию стопы при ходьбе. Обувь лучше покупать кожаную, с широкими и умеренно высокими носками, твердыми задниками, стабилизирующими заднюю часть стопы и широким, низким каблуком. Не забывайте, что нога ребенка растет очень быстро, поэтому необходимо ее измерять не реже 1 раза в 2-3 месяца, чтобы вовремя заметить изменения и подобрать новую обувь.

Измерение размера стопы



ПРАВИЛЬНАЯ ОБУВЬ



Летняя



Демисезонная



Зимняя

Пусть ваши дети будут здоровы!

Источник информации

1. Красикова И.С. Детский массаж. Массаж и гимнастика для детей от трёх до семи лет. – СПб: КОРОНА принт: Учитель и ученик, 2003. – 336с.
2. Милюкова И.В., Евдокимова Т.А. «Полная энциклопедия лечебной гимнастики». – СПб.: Сова; М.: Изд-во Эксмо, 2003. – 512с.