

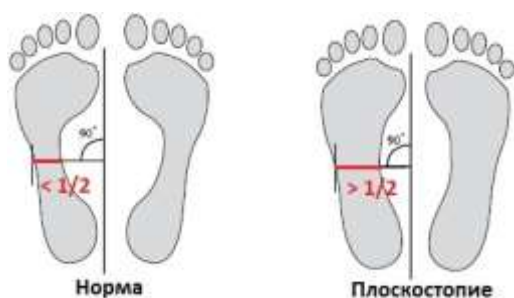
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №267»
(МАДОУ «Детский сад №267»)

**Консультация для родителей
«Плоскостопие: профилактика и коррекция»**

Подготовил:
инструктор по физической культуре
Шевченко Т.И.

Барнаул, апрель 2024

Плоскостóпие — изменение формы стопы, характеризующееся опущением её продольного и поперечного сводов.



Уплотнение продольного свода стопы приводит к развитию продольного плоскостопия, а распластанность переднего ее отдела — к поперечному. Часто плоскостопие сочетается с другими деформациями.

Различают врожденное и приобретенное плоскостопия.

Врожденное плоскостопие встречается редко, в основном-это продольное плоскостопие

Причиной врожденного плоскостопия являются пороки развития структурных элементов стопы во внутриутробном периоде.

Приобретенное плоскостопие наблюдается при нарушении кальций-фосфорного обмена (например, рахите), парезах и параличах мышц нижних конечностей (например, после перенесенного полиомиелита), после повреждений (например, неправильно сросшегося перелома костей голени), а также в результате наследственной предрасположенности, перегрузки нижних конечностей, избыточного веса и других неблагоприятных влияний.

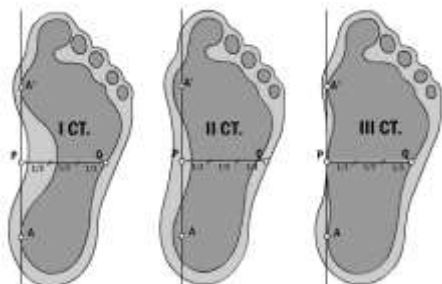
Приблизительно до 7-летнего возраста у детей происходит естественное формирование продольного свода стопы, поэтому пониженный свод специального лечения не требует, но нуждается в постоянном наблюдении для выявления неблагоприятной динамики его развития

Степень деформации стопы определяет соответствующие степени плоскостопия, всего их три:

Первая степень плоскостопия характеризуется отсутствием видимой деформации, что обуславливается пока еще слабой выраженностью сопутствующих изменений. При первой степени плоскостопия появляется быстрая утомляемость ног. Болезненность не явная, пациент может ощущать дискомфортные ощущения при надевании обуви. Иногда возможна отечность в утренние часы.

Вторая степень плоскостопия характеризуется умеренной выраженностью плоскостопия. Свод стопы на данном этапе прогрессирования заболевания исчезает, симптоматика усиливается. Так, боль становится более сильной, проявляется значительно чаще, помимо этого отмечается ее распространение к области лодыжек, а также к голени. Плавность походки на данном этапе проявления заболевания утрачивается, мышцы стопы утрачивают свойственную им эластичность.

Третья степень плоскостопия проявляется в еще более выраженной форме, чему сопутствует также и усиление деформации. Отечность и боль в стопах становятся постоянными спутниками общего состояния пациентов. Из болевых ощущений также присутствует боль в области поясницы. Отмечается снижение трудоспособности, затруднения возникают даже при необходимости преодоления незначительных расстояний.



Внешние признаки плоскостопия зависят от степени выраженности, и как правило, заметны при второй и третьей степени, проявляются в:

- Неравномерно стертой обуви, внутренняя часть подошвы и каблук стерты сильнее;
- Увеличением стопы в размере, особенно по ширине, часто возникает необходимость приобретать обувь на размер больше;
- Изменением походки: тяжелая, неестественная походка, появляется косолапее, нарушается осанка.
- Наблюдается деформированные стопы: плоская стопа, искривленные, непропорциональной длины пальцы ног, «косточка» на большом пальце, деформация коленных суставов, непропорциональное развитие мышц ног и голени.

Чем опасно плоскостопие?

Стопа при плоскостопии теряет амортизирующее свойство, и ударная волна распространяется вверх по скелету. В результате повышается нагрузка на позвоночник и суставы, возникает защемление межпозвоночных дисков. У человека меняется походка, он начинает косолапить. В запущенных случаях стопа деформируется, возникает «косточка» на большом пальце ноги, нарушается кровообращение ног.

Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия у дошкольников

Стабилизация стопы и коррекция плоскостопия у детей - одна из ключевых задач физического развития, поскольку это влияет на формирование всего опорно-двигательного аппарата ребенка. Представляем упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия у дошкольников.

Пройди по линии

Начертите мелом на полу прямую линию и предложите ребенку пройти по ней несколько раз.

Журавль на болоте

Ребенок делает шаги, останавливаясь и высоко поднимая ногу, сильно согнутую в колене.

Конькобежец

Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки заложить за спину. Сгибать попеременно правую и левую ноги, наклоняя туловище с полуоборотом в стороны, подражая движениям конькобежца.

Хлопки под коленом

Встать прямо, ноги вместе, руки опустить. Быстро поднять прямую ногу и хлопнуть руками под ней. Повторить поочередно для каждой ноги.

Присядь у стены

Встать прямо у стены, прикасаясь к ней пятками, ягодицами, лопатками и затылком, руки опустить. Присесть ниже на носках и затем подняться, не отрываясь от стены. Повторить медленно несколько раз.

Перешагни через руки

Встать прямо, ноги вместе, руки опустить и сцепить перед собой. Слегка наклоняясь вперед, перешагнуть через руки. Повторить в среднем темпе несколько раз каждой ногой.

Лыжник

Выполнять широкие шаги, сгибая впереди стоящую ногу (делая выпад) и поочередно вынося руки вперед, подражая движениям лыжника.

Присядь комочком

Встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть ниже на всю ступню и, сильно наклоняясь вперед, обхватить руками голени, голову опустить.

Сядь-встань

Встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Медленно сесть и подняться, помогая себе руками.

Сядь по-турецки

Встать прямо, ноги скрестить, руки опустить. Медленно сесть на пол по-турецки и попытаться встать, стараясь не помогать себе руками. Массу тела *следует равномерно распределять на наружные края стоп обеих ног.*

Утиная ходьба

Присесть, положить руки на голени и таким образом попытаться передвигаться.

Лошадка

Бегать вприпрыжку, изображая лошадку.

Попрыгай, как мячик

Встать прямо, ноги вместе, руки опустить. Передвигаться на носках мелкими прыжками.

Попрыгай на одной ноге

Мелкими прыжками подсакивать попеременно, то на одной, то на другой ноге.

Потанцуй

Встать прямо, ноги вместе, руки на поясе. Попеременно выставлять ноги вперед, то на носок, то на пятку.

Упражнения с предметами

С мячом среднего размера:

Подними мяч ногами

Сесть на пол, ноги вытянуть вперед, руками опираться сзади на локти. Захватить стопами мяч, поднять его повыше.

Положи мяч ногами

Исходное положение прежнее. Захватив мяч стопами, приподнять его и переложить поближе к себе, разворачивая колени в стороны.

Перекинь мяч ногами

Сесть, вытянув ноги и опираясь сзади на локти. Захватив мяч ногами, приподнять его и попытаться перекинуть его за голову.

Подкати мяч

Сесть, положить мяч на пол перед собой, локтями опереться сзади, стопы положить на мяч. Сгибая ноги и перебирая стопами, подкатить мяч к себе, а затем откатить от себя.

С маленькой гимнастической палкой:

Перешагни через палку

Встать прямо, ноги слегка расставить, палку держать за концы горизонтально перед собой. Высоко поднимая ноги, перешагнуть через палку вперед и назад. Повторить несколько раз, не выпуская палку из рук.

Перешагни через палку сидя

Сидя на пому, держать палку за концы. Переносить поочередно ноги через палку, а затем возвращаться в исходное положение, перенося ноги назад.

Подними палку ногами

Сидя на стуле, одной ногой придерживать палку снизу, другой - сверху и стараться приподнять её.

Перенеси ноги через палку

Лечь на спину, держать палку в вытянутых руках перед собой. Сильно сгибая ноги, стараться перенести их через палку и возвратиться в исходное положение.

Пройди по палке

Пройти по палке, положенной на пол. Взрослый может помогать, поддерживая ребенка за руку.

Пройди по палке боком

Передвигаться боком по палке приставными шагами.

С кеглями:

Перешагни через кегли

Кегли расставить на полу на расстоянии шага друг от друга. Перешагивать через них, высоко поднимая колени.

Прыжки вокруг кегли

Легко прыгать вокруг кегли, стараясь не задеть ее.

Перешагни через кеглю

Держать кеглю в опущенных руках за оба юнца (как палку). Надо перешагнуть через нее, стараясь не задеть и не выпустить из рук.

Подними кеглю ногами

Сидя на полу (опора руками сзади), захватывать кеглю подошвами и приподнимать ее.

Переставь кеглю

Исходное положение сидя на полу. Стараться переставлять на полу кеглю, не роняя ее.

Ходьба или бег «змейкой»

Поставить кегли по прямой линии или по кругу на расстоянии 1 м друг от друга. Обходить их справа и слева, затем - обегать «змейкой», стараясь не задеть.

С толстой веревкой или скакалкой:

Сложи веревку

Сидя, пытаться собрать пальцами ног вытянутую на полу веревку.

Подними веревку

Сесть на пол, опираясь руками сзади, вытянутую веревку положить перед выпрямленными ногами. Захватить ее пальцами ног, поднять и удерживать некоторое время.

Пройди по веревке

Положить вытянутую веревку на пол, пройти по ней, сохраняя равновесие.

Прыжки через веревку боком

Вытянутую веревку положить на пол. Маленькими прыжками вправо и влево перепрыгивать через нее, продвигаясь вперед.

Прыжки через скакалку

Научите ребенка прыгать через короткую (длиной 1,5 м) скакалку мелкими, быстрыми и легкими прыжками.

Несколько советов для профилактики плоскостопия у детей:

- Как можно больше давайте ребенку ходить босиком по песку, гравию, траве и другим неровным поверхностям.
- Детям, рожденным в осенне-зимний период, а также при недостаточном пребывании на солнце применять меры, направленные на профилактику рахита (достаточное употребление витамина D3, употребление кормящей матерью или ребенком продуктов, содержащее достаточное количество кальция).
- Не покупать ребенку обувь пока он не научится ходить.

Обувь должна быть:

- гибкой, просторной, каблук не более 1-1,5 см;
- плотно фиксировать стопу, но не сдавливать ножку;
- минимальное количество внутренних швов;
- изготовлена из натуральных материалов;
- задник высокий жесткий, хорошо фиксирует ножку;

- подошва устойчива, не скользить;
- до 2 лет не должно быть в обуви супинатора, до этого времени его роль выполняет жировая подушечка стопы;
- обувь должна быть с запасом 1-1,5 см;
- менять чаще обувь, следить за ростом ножки.

Не перегружать ребенка спортом, все нагрузки должны соответствовать возрасту ребенка и степени развития его опорно-двигательного аппарата. Делать ребенку гимнастику и массаж ног

Детям старше 2 лет, будут благоприятны упражнения для развития мышц и сухожилий стопы (брать предметы пальчиками ног, ходить на носочках, пяточках, внешней стороне стоп; можно делать прыжки на месте, карабкаться по гимнастической лестнице).

Нельзя забывать так же, что в профилактике плоскостопии немалую роль играет здоровый образ жизни, рациональное питание, пища богатая витаминами и микроэлементами в особенности кальцием.

Источники:

1. Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6-7 лет: профилактика и лечение. - М.: ТЦ Сфера, 2007.
2. Журнал «Инструктор по физкультуре», №7/2016.
3. <https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/ploskostopie/>