Консультация для родителей
«Профилактика плоскостопия»
Составитель: воспитатель Кудряшова Кристина Евгеньевна

В настоящее время проблема профилактики и коррекция отклонений в состоянии здоровья детей дошкольного возраста приобрела особую актуальность.

Плоскостопие у ребёнка – весьма распространённое заболевание опорно-двигательного аппарата. По сути - это деформация стопы ребёнка с уплощением её свода. Обычно деформируется у ребёнка продольный свод стопы, из-за этого подошва становится плоской и начинает всей своей поверхностью касаться пола. Последствия плоскостопия пагубно воздействуют на здоровье и развитие ребёнка.

Родители должны помнить, что своевременное лечение и профилактика плоскостопия вернёт ребёнку здоровье и уверенность в себе.

Факторы, влияющие на развитие плоскостопия:

- Наследственность (если у кого-то из родных есть или было это заболевание, нужно быть особенно осторожным: ребёнка следует регулярно показывать врачу-ортопеду).
- Ношение «неправильной» обуви (на плоской подошве совсем без каблука, слишком узкой или широкой).
- Чрезмерные нагрузки на ноги (например, при поднятии тяжестей или при повышенной массе тела).
- Чрезмерная гибкость (гипермобильность) суставов, рахит.
- Паралич мышц стопы и голени (из-за перенесённого полиомиелита или ДЦП).
- Травмы стоп, возникающие в результате переломов (например, лодыжки, пяточной кости, предплюсны, плюсны).

Упражнения при плоскостопии у детей

Упражнение «разбойник» — ребёнок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего периода выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги он старается подтащить под пятку разложенное на полу полотенце (или салфетку), на котором лежит какой-нибудь груз (например, камень). Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

Упражнение «маляр» — ребёнок, сидя на полу с вытянутыми ногами, колени выпрямлены, большим пальцем одной ноги проводит по подъёму другой ноги по направлению от большого пальца к колену. «Поглаживание» повторяется 3 — 4 раза. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.
Упражнение «сборщик» — ребёнок, сидя на полу с согнутыми коленями, собирает пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу (игрушки, прищепки для белья, еловые шишки и др.), и складывает их в кучки. Другой ногой он повторяет то же самое. Затем без помощи рук перекладывает эти предметы из одной кучки в другую. Следует не допускать падения предметов при переносе.
Упражнение «художник» — ребёнок карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой, упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.
Упражнение «гусеница» — ребёнок сидит на полу с согнутыми коленями, пятки прижаты к полу. Сгибая пальцы ног, он подтягивает пятку вперед к пальцам, затем пальцы снова распрямляются и движение повторяется (имитация движения гусеницы). Продвижение пятки вперёд за счёт сгибания и выпрямления пальцев ног продолжается до тех пор, пока пальцы могут касаться пола. Упражнение выполняется обеими ногами одновременно.
Упражнение «кораблик» — ребёнок, сидя на полу с согнутыми коленями и прижимая подошвы ног друг к другу, постепенно старается выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу (старается придать ступням форму кораблика).
Упражнение «мельница» — ребёнок, сидя на полу с выпрямленными коленями, описывает ступнями круги в двух направлениях.
Упражнение «серп» — ребёнок, сидя на полу с согнутыми коленями, ставит подошвы ног на пол (расстояние между ними 20 см). Согнутые пальцы ног сперва сближаются, а затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте. Упражнение повторяется несколько раз.
Упражнение «барабанщик» — ребёнок, сидя на полу с согнутыми коленями, не касаясь пятками пола, двигает ступнями вверх и вниз, касаясь пола только пальцами ног. В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются**.**
Упражнение «окно» — ребёнок, стоя на полу, разводит и сводит выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола.
Упражнение «хождение на пятках» — ребёнок ходит на пятках, не касаясь, пола пальцами и подошвой.

Такие упражнения при плоскостопии у детей, составленные в игровой форме, очень нравятся детям и выполняются ими охотно. Вам остаётся только проследить, чтобы они

делали их правильно и регулярно. Интересуйтесь успехами ребёнка. Это побудит его ещё больше стараться, а в итоге — прекрасные результаты.