

Плоскостопие и его профилактика у детей дошкольного возраста

Уважаемые наши родители, знали ли Вы ,что профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста необходима всем малышам?

Подавляющее большинство детей рождается со здоровыми ногами. Задача родителей — сохранить это здоровье!

Диагноз "плоскостопие" можно поставить малышу только после шести лет. До этого происходит формирование и рост костей, мышц, сухожилий и суставов стопы.

Формироваться стопа начинает, когда ребенок начинает ходить и чем старше он становится, тем отчетливее становится просвет свода стопы.

Но бывает, что в формировании стопы что-то идет не так.

Заподозрить что-то неладное можно так:

при вальгусном плоскостопии ребенок будет косолапить и выворачивать носки стоп наружу при ходьбе. Мускулатура ноги слабая и ребенку трудно держать ее в правильном положении.;

во время ходьбы ребенок больше наступает на внутренний край стопы. Такую походку видно сразу;

так же можно в домашних условиях смазать стопы ребенка подсолнечным маслом и поставить его на лист белой бумаги, хорошо впитывающей масло. При этом надо отвлечь внимание малыша. Через 1—1,5 минуты снять его с бумаги и внимательно рассмотреть отпечатки стоп. Если следы имеют форму боба, то это свидетельствует о нормальных стопах: (рис.1) своды стоп приподняты и при движениях выполняют рессорную функцию. Если же отпечаталась вся стопа, следует заподозрить имеющееся или начинающееся плоскостопие, а если дошкольник при длительной ходьбе жалуется на боль в ногах, то здесь уже нужна консультация и помощь ортопеда

Если вы обнаружили хотя бы один из признаков, необходимо обратиться к врачу!

Нарушение анатомии стопы может привести к серьезным проблемам с позвоночником, нервной системой, опорно-двигательным аппаратом.

Плоскостопие формируется, если мышцы и связки ослаблены и не справляются с поддержкой костей в правильном положении. Поэтому необходимо тренировать

МЫШЦЫ НОГ.



Рис.1.

В дошкольном возрасте, пока свод стопы формируется, вылечить плоскостопие можно без оперативного вмешательства.

В качестве профилактики и лечения начальной стадии плоскостопия нужно выполнять различные упражнения, разработанные, как для лечения плоскостопия, так и для его предупреждения, делать массаж стоп, ходить босиком по различным неровным поверхностям.

Можно купить цельный массажный коврик, а можно выбрать коврик-пазл, который будет для ребенка и веселой игрой, и эффективной профилактикой патологии стоп. Коврики оснащены особой фактурой — неровностями по типу «Ракушки», «Галька», «Шипы» и так далее. Хождение и упражнения на квадратах с разными поверхностями-фактурами стимулирует различные активные точки стоп.

Если коврика нет, и средств на его приобретение тоже нет, напольный аппликатор можно сделать ребенку своими руками. Для этого подойдут и пуговицы, крышки, пробки губки, верёвочки, бусины и т.д. Необходимо сочетать разные по твёрдости и фактуре поверхности. Проявите фантазию и занятия будут не только полезные, но и интересные для Вашего ребёнка.

Занятия на массажном коврике способны нивелировать вредное воздействие на детские ступни абсолютно ровных полов в наших квартирах — линолиума, ламината и ковролина. Передвижение по поверхности коврика имитирует так необходимую для физиологического развития мышц малыша ходьбу по травке, гальке и песке. И если летом такой рельеф можно без проблем найти на улице, то с наступлением холодов выручит массажный коврик.

Лучшее место для коврика в доме — самое проходное.

Ходьба по массажным коврикам способствуют:

- улучшению работы внутренних органов, т.к на стопах ног находится множество акупунктурных точек;
- укреплению и улучшению работы мышц, связок стопы и голени;
- снятию напряжения мышц;

- улучшению кровообращения.

И все это – за несколько минут простейшей гимнастики в день!

В самом начале занятий рельефная поверхность может показаться непривычной для ног. Поэтому сначала нужно провести небольшую разминку:

- обычная ходьба по массажному коврику;
- ходьба по коврику приставным шагом (боком).

Затем постепенно в занятия вводятся упражнения на ортопедическом массажном коврике, которые отличаются предельной простотой и доступностью. С ними справятся даже малыши.

Уважаемы наши родители, предлагаем Вашему вниманию несколько простых, интересных, и самое главное – эффективных упражнений для профилактики плоскостопия.

Упражнение 1. Исходное положения – стоя, спина прямая. Ходьба по поверхности коврика вперед и назад. Назад начинайте двигаться, не разворачивая туловища. Со временем ребенок может помогать себе руками, подняв их в стороны, или, при желании, вверх. Рекомендуемая длительность – 2-3 минуты.

- **Упражнение 2.** Исходное положения – стоя, спина прямая. Поднятие на носочки. Легче это делать каждой ножкой по очереди. В идеале со временем малыш должен уметь ходить на носочках по коврику. Рекомендуемая длительность – 2-3 минуты.

- **Упражнение 3.** Исходное положение – стоя, спина прямая. Стояние на одной ноге, по очереди. Ручки в стороны или на поясе. Рекомендуемая длительность – 2-3 минуты.

- **Упражнение 4.** Исходное положение – стоя, спина прямая. Ходьба на внутренней и внешней стороне стопы. Рекомендуемая длительность – 2-3 минуты.

ВСЕ ПЛЮСЫ ПРАВИЛЬНОЙ ДЕТСКОЙ ОБУВИ



НАТУРАЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
при производстве обуви



ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ
детских ног с самого рождения



ИЗНОСОСТОЙКАЯ,
обеспечивает комфорт



АМОРТИЗИРУЮЩАЯ подошва
с контролем зон стираний



СТИЛЬ И УДОБСТВО
модная и надежная обувь
на каждый день!

Правильная детская обувь, рекомендуемая ортопедами.

Уважаемые родители, педагогический коллектив нашего детского сада в течение пребывания детей в учреждении проводит профилактическую работу в повседневной деятельности и на занятиях физической культуры