Администрация г. Подольска

Комитет по образованию

Муниципальное образовательное учреждение

начальная школа – детский сад № 58

Консультация для родителей

**«Внимание плоскостопие!»**

Подготовила

Инструктор по физической культуре

**Артемьева Александра Владимировна**

октябрь, 2015г.

В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного развития, формирование её не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений. С другой стороны, в этот возрастной период организм отличается большой пластичностью, в связи, с чем можно приостановить развитие плоскостопия и способствовать его исправлению путём укрепления мышц и связок стопы.

Что же такое плоскостопие?

Плоскостопие - статическая деформация стопы, характеризующаяся уплощением её свода. Оно бывает продольное и поперечное, но встречается и смешанное. Продольное плоскостопие составляет 55 % всех деформаций стопы.

Плоскостопие является одним из самых распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей. Это деформация стопы с уплощением ее свода (у детей обычно деформируется продольный свод, из-за чего подошва становится плоской и всей своей поверхностью касается пола).

Точно определить, есть у ребенка плоскостопие или нет, можно только когда малышу исполниться пять (или даже шесть) лет. Почему? Во-первых, детей до определенного возраста костный аппарат стопы еще не окреп, частично представляет собой хрящевую структуру, связки и мышцы слабы, подвержены растяжению. Во-вторых, подошвы кажутся плоскими, так как выемка свода стопы заполнена жировой мягкой «подушечкой», маскирующей костную основу. При нормальном развитии опорно-двигательного аппарата к пяти-шести годам свод стопы приобретает необходимую для правильного функционирования форму. Однако в некоторых случаях происходит отклонение в развитии, из-за которого появляется плоскостопие.

При плоскостопии, сопровождающемся уплощением свода стоп, резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, затрудняется походка.

Дети, страдающие плоскостопием, не могут долго стоять и ходить, быстро устают, жалуются на боли в ногах и спине. Одним из проявлений плоскостопия могут быть головные боли – как следствие пониженной рессорной функции стоп.

Определить форму стопы в домашних условиях можно так: смазать стопы ребёнка подсолнечным маслом и поставить его на лист белой бумаги, хорошо впитывающей масло. При этом надо отвлечь внимание ребёнка. 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. Если же отпечаталась вся стопа, следует заподозрить имеющееся или начинающееся плоскостопие.

По соотношению самой широкой и самой узкой частей следа считается свод нормальным 1:4, уплощённым -2:4, плоским – 3:4

Факторы, влияющие на развитие плоскостопия:                                   - -

-  наследственность (если у кого-то из родных есть/было это заболевание, нужно быть особенно осторожным: ребенка следует регулярно показывать врачу-ортопеду);

-  «неправильная» обувь - на плоской подошве совсем без каблука, слишком узкой или широкой);

- чрезмерная нагрузка  на ноги;

- рахит;

- травмы стоп.

Велико значение для профилактики плоскостопия правильно подобранной обуви. Размер её должен точно соответствовать форме и индивидуальным особенностям стоп, предохранять их от повреждений, не затруднять движений. Детям нужна обувь на небольшом каблучке высотой 5-8 мм, с упругой стелькой и крепким задником.

Предупредить плоскостопие можно также подбором специальных упражнений, способствующих развитию и укреплению мышц голени, стопы и пальцев.

При плоскостопии рекомендуются упражнения:

В положении сидя, упор руками сзади: захватывать пальцами ног платочки, шарики, карандашики, перекладывать их вправо, влево, сгибать и разгибать пальцы ног, разводить носки в стороны, выполнять стопой круговые движения.

Упражнения с жёстким массажным мячиком (прокат мяча подошвенной поверхностью, от пятки до носка, попеременно правой/левой стопами) .

Ходьба по массажным коврикам, по гимнастической палке, по обручу.

Лазание по гимнастической лестнице, канату босиком.

В летний период как можно чаще использовать ходьбу босиком по рыхлой, неровной поверхности – земле, песку, мелким не острым камешкам, а также по воде.

Больше использовать ходьбу и бег. Эти виды движений не только благоприятно воздействуют на весь организм, но и служат эффективным средством предупреждения плоскостопия. Особенно полезна разнообразная ходьба на носках и на наружных краях стоп.

И помните - своевременное лечение и профилактика вернет ребенку здоровье и уверенность в своей привлекательности!