
The illustration depicts a young boy with light brown hair, wearing a green t-shirt and yellow shorts, running barefoot across a green field. He has a surprised or excited expression, with his mouth open and one hand near his face. Behind him, two green footprints are visible on the grass. The background features rolling green hills, a bright blue sky with white clouds, and a large, vibrant rainbow arching over the scene. The entire image is framed by a decorative white border with a repeating floral pattern. At the top of the frame, there are two stylized white clouds. At the bottom, there are small yellow flowers and two small yellow birds.

Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста

Консультация для родителей

Fizinstruktor.ru

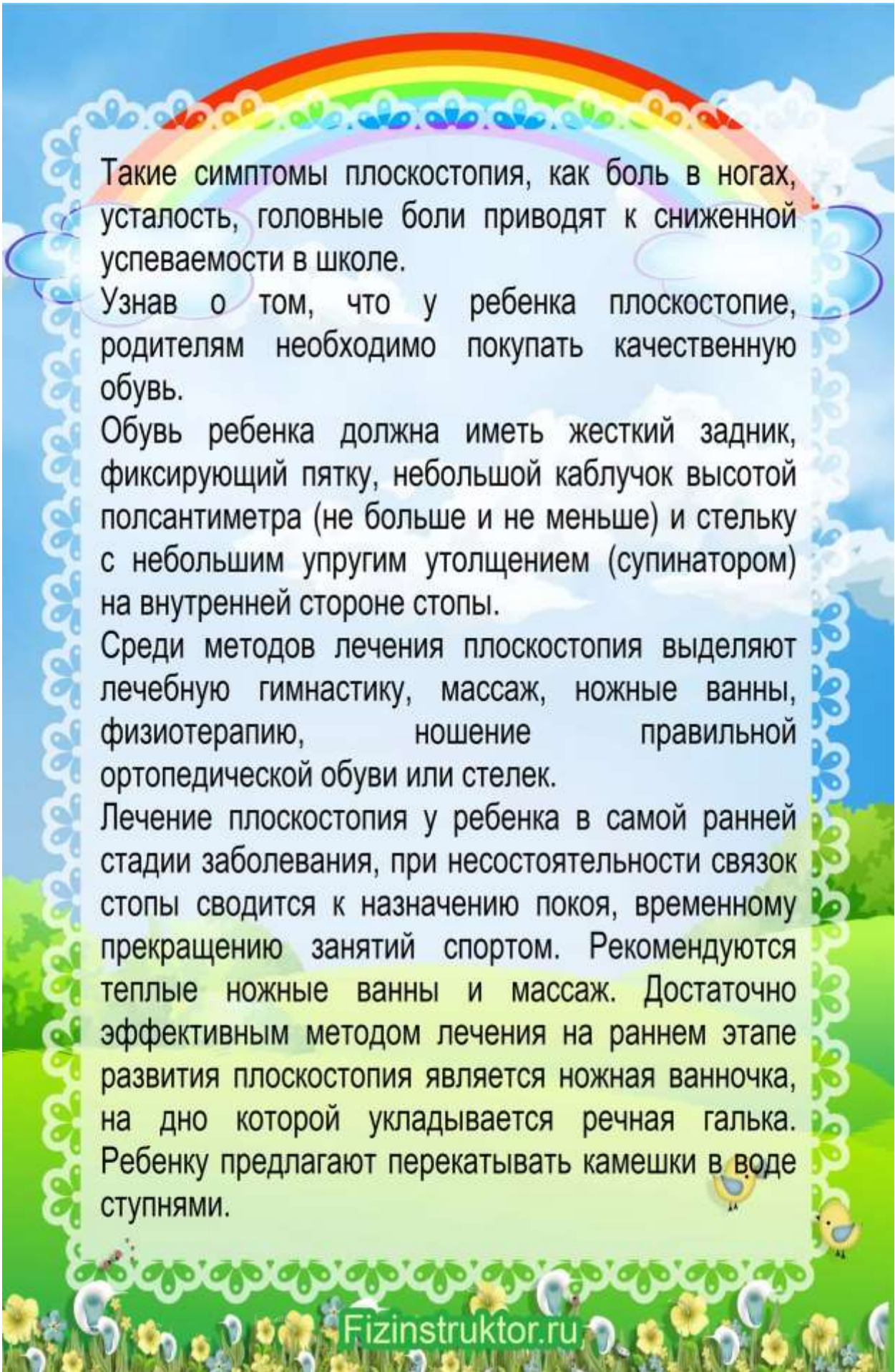


Особенную радость родители испытывают и в тот момент, когда наступает время активных действий – малыш учится ходить. Помогая ребенку делать свои первые шаги, стоит обращать особое внимание на положение ступни при ходьбе. Так как в этом возрасте можно приобрести такое заболевание, как плоскостопие. Плоскостопие – это заболевание опорно-двигательного аппарата человека, которое характеризуется изменением, или деформацией формы стопы. Существует несколько основных причин развития плоскостопия:

1. Повышенный вес тела;
2. Частое длительное стояние на ногах;
3. Ношение некачественной обуви;
4. Травмы стоп и др.

Основными симптомами плоскостопия являются:

- повышенная утомляемость при стоянии и ходьбе;
- боль и чувство скованности в икроножных мышцах;
- усиление болей в ногах к концу дня и т. д.



Такие симптомы плоскостопия, как боль в ногах, усталость, головные боли приводят к сниженной успеваемости в школе.

Узнав о том, что у ребенка плоскостопие, родителям необходимо покупать качественную обувь.

Обувь ребенка должна иметь жесткий задник, фиксирующий пятку, небольшой каблучок высотой полсантиметра (не больше и не меньше) и стельку с небольшим упругим утолщением (супинатором) на внутренней стороне стопы.

Среди методов лечения плоскостопия выделяют лечебную гимнастику, массаж, ножные ванны, физиотерапию, ношение правильной ортопедической обуви или стелек.


Лечение плоскостопия у ребенка в самой ранней стадии заболевания, при несостоятельности связок стопы сводится к назначению покоя, временному прекращению занятий спортом. Рекомендуются теплые ножные ванны и массаж. Достаточно эффективным методом лечения на раннем этапе развития плоскостопия является ножная ванночка, на дно которой укладывается речная галька. Ребенку предлагают перекачивать камешки в воде ступнями.

Нормальная или плоская стопа?

Определить форму стопы можно так: 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: 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.

К каким последствиям приводит плоскостопие у ребенка?

У детей с плоскостопием нарушается важная функция стопы – амортизация. В результате этого, вибрация тела во время ходьбы и бега передается на голень, тазобедренные суставы, позвоночник и т. д. Влияние плоскостопия на позвоночник заключается в развитии искривления позвоночника, или сколиоза у детей.



Для профилактики и лечения плоскостопия у детей может быть применен следующий комплекс упражнений:

1. Катание по полу ступнями скалки или небольшого мяча.
2. На пол укладывается салфетка, которую предлагают смять с помощью стопы.
3. Ребенку предлагают собирать пальцами ног и перекладывать с места на место разбросанные на полу предметы.
4. Круговые движения ступнями наружу и внутрь.
5. Стоя на носочках, сводить и разводить пятки, не отрывая пальцев от пола.
6. Захватывать обеими стопами мячик и приподнимать его, удерживая между стоп.
7. Поочередно ходить на носках, на пятках, на наружных краях стоп.
8. Перекатывание с пятки на носок.
9. Ходить по ребристой поверхности (массажный коврик, песок, галька).
10. Ходьба по бревну, лазанье по канату.