

Игры для детей и родителей для профилактики плоскостопия в детском саду и семье

Воспитатель МБОУ «Начальная школа-детский сад №44»

Нетеса Наталья Николаевна

Сегодня проблема профилактики плоскостопия является очень актуальной. По медицинской статистике уже к двум годам у 24% детей наблюдается плоскостопие, к четырём- у 32%, к шести годам -у 40%, а к двадцати годам каждому второму подростку ставят диагноз плоскостопие.

Плоскостопие- это деформация стопы, характеризующаяся уплощением её сводов. Деформация стоп бывает двух видов: поперечная и продольная. При поперечном плоскостопии происходит уплощение поперечного свода стопы. При продольном плоскостопии наблюдается уплощение продольного свода, и стопа соприкасается с полом почти всей площадью подошвы. В редких случаях возможно сочетание обеих форм плоскостопия.

Как определить, есть ли плоскостопие?

Медицинский метод для подтверждения диагноза плоскостопия называется - плантография. Данный метод заключается в анализе отпечатка стопы при нагрузке. Самый простой способ, для того чтобы определить, есть ли у вас плоскостопие - смазать подошву ног любым кремом, после чего, встать на лист бумаги голыми ступнями. Туловище прямо, ноги поставить параллельно друг другу, так чтобы они слегка соприкасались. Если след с глубокой выемкой- всё в порядке, если стопа плоская - нет, пора начинать выполнять упражнения. Обратите внимание на большой палец, при плоскостопии он не образует прямой линии с пяткой, а как бы указывает наружу. Еще один простой метод для обследования своих стоп и выявления данного заболевания: возьмите в руки плоскую палочку и приложите к своей стопе, сначала правой затем левой ноги. Если визуально вы видите глубокую выемку- у вас всё в порядке, если же стопа плоская, значит есть проблема.

Факторы, влияющие на развитие плоскостопия:

- наследственность (если у кого-то из родных есть или было это заболевание, нужно быть особенно осторожным: ребенка 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 суставов,
- рахит,

- паралич мышц стопы и голени (из-за перенесенного полиомиелита или ДЦП),
- травмы стоп.

Чем опасно плоскостопие?

Плоскостопие является основной запускающей причиной для формирования сколиозов, артрозов и других заболеваний опорно-двигательного аппарата. Родители должны помнить, что плоскостопие - это недуг, который при отсутствии адекватной терапии, приводит к серьезным осложнениям и сильной деформации костей стопы, а также болезням опорно - двигательного аппарата. Своевременное лечение и профилактика вернут ребенку здоровье и уверенность в своей привлекательности!

Признаки плоскостопия:

- Быстрая утомляемость ног;
- Ноющие боли стоп и голени при ходьбе и стоянии;
- К вечеру может появляться отек стопы, который проходит за ночь;
- Быстро изнашивается внутренняя сторона подошвы;
- Страдающие плоскостопием дети ходят широко расставив ноги, развернув стопы и слегка сгибая ноги в коленях;
- Стопа становится шире

Успешная профилактика плоскостопия возможна на основе комплексного использования всех средств физического воспитания! - гигиенических, природно-оздоровительных факторов и физических упражнений.

Среди гигиенических факторов важным условием предупреждения деформации стоп является гигиена ног, гигиена обуви и правильный её подбор. Обязательно учитываем:

* **Материал.** Натуральная кожа - идеальный вариант для детской обуви. Она пластична, растяжима, обеспечивает микроциркуляцию воздуха и испарение влаги. Если в летней обуви, а также в домашней используется текстиль, то задник должен быть укрепленным.

* **Размер.** Выбирайте обувь в соответствии с размером ноги вашего ребенка. Между носком ботинка (сандалии, сапога) и пальчиками необходимо пространство в 0,5-1 см. На вырост обувь покупать не надо.

Исключение составляет зимняя обувь, которую можно приобрести на один размер больше с расчетом на шерстяные носки. Тогда носки одеваются обязательно, так как должен быть охват стопы. Только в этом случае она будет выполнять при ходьбе движение «толчки-перекаты», а не боковые движения. Учитывайте и ширину обуви. Если, к примеру, зимний сапожок широко раскрывается, его всегда будет удобно надевать.

* **Подошву.** Она должна быть не скользкой, рифленой, гибкой.

* Каблук. Он необходим в обуви, так как участвует в формировании походки. Размер детского каблучка стандартный, 1-2 см.

* Фиксацию на подъеме стопы. Это то, что держит ножку и регулирует высоту - шнуровка, пряжка, липучка.

*Супинатор - маленький бугорок у внутреннего края подошвы ортопеды называют выкладкой внутреннего свода. Эта деталь анатомической стельки нужна для здоровых ножек. Но если ребенок ходит, как медвежонок, загребая ногами внутрь, такая выкладка ему противопоказана, потому что она поднимает внутренний край стопы, и приводящие мышцы голени еще больше сокращаются.

* Задник. Приветствуется цельный жесткий задник с закругленным верхом, без вырезов и декоративных вставок. Лучше, если сверху он обшит эластичной лентой, которая предохраняет ножку от натирания.

Для занятий физическими упражнениями следует использовать спортивную обувь с эластичной подошвой, обеспечивающей амортизацию при беге, прыжках и других движениях.

Не носить обувь на голую ногу, оберегать стопы от механических воздействий.

Необходимо обращать внимание на гигиену стоп, особенно у детей с повышенной потливостью ног. Колготки и носки должны быть из натуральных тканей (шерсти, хлопка), Нужно также научить детей подстригать ногти по прямой линии, чтобы давление стенок обуви на края овально остриженных ногтей не вело к их врастанию. Регулярное применение природно-оздоровительных факторов, например, хождение босиком по естественному грунту (траве, песку, гальке, опил различных пород деревьев) также способствует профилактике и коррекции функциональной недостаточности стоп.

Эффективность профилактических процедур будет еще выше, если в комплекс включить закаливание стоп, что позволяет не только улучшить региональное кровоснабжение, но и оздоровить организм в целом.

Обливание ног, поскольку оно оказывает выраженное воздействие на профилактику простудных заболеваний. Для этого вода из лейки, ковша, крана или душа в течение 15-20 секунд льется на голени и стопы. Контрастное обливание стоп. Эта процедура тренирует реакцию сосудов на перемену температур.

Варианты сочетаний теплой и холодной воды разнообразны.

Босохождение по траве, земле. Босохождение полезно не только как профилактика плоскостопия и элемент закаливания к холоду. Ходьба босиком по горячему песку, холодной гальке, хвойным иглам тонизирует, а по теплomu песку, дорожной пыли, траве - успокаивает. Ходьба босиком по колючим поверхностям : пуговицам, шишкам, дорожкам и другим колючим материалам желательно

природного происхождения запускает «рефлекс избегания», связанный с повышением тонуса и уменьшением длины сводообразующих мышц. Зная о пользе босохождения необходимо помнить, что длительная ходьба босиком по твердым ровным поверхностям (по полу) способствует уплощению стоп.

Я хочу познакомить вас с примерными упражнениями для укрепления мышц стопы.

Упражнение на перекладывание бусин

И. п.- сидя на скамейке. Возле стула лежат 2 кольца, в одном - бусины, которые нужно ногами перекладывать из одного кольца в другое. Упражнение повторить в обратном направлении другой ногой.

При профилактике плоскостопия необходимо уделять внимание укреплению мышц стопы не только путем варьирования различных упражнений, но и путем использования специально подобранных упражнений, часть которых должна выполняться из исходных положений сидя и лежа, при разгрузке стоп. Учитывая возрастные психологические особенности детей дошкольного возраста, желательно применять упражнения с образными названиями и упражнения с предметами, что способствует повышению интереса и активности занимающихся.

Приведу примеры таких упражнений.

Мы пойдем сегодня в гости к царю обезьян. Обезьяны похожи на детей, но они все могут делать не только руками, но и ногами. Их иногда за это называют четверорукими, идти туда нужно пешком. Не легко придется нашим ножкам. Давайте их подготовим к долгому путешествию.

Выполняем самомассаж стоп:

Чтобы далеко шагали,

В путь дороге не устали.

Сядем все мы, отдохнем

И массаж подошв начнем.

На каждую ножку масла понемножку.

Хоть они и не машина,

Смазать их необходимо!

Проведем по ножке нежно,

Будет ноженька прилежной.

Ласка всем, друзья нужна.

Это помни ты всегда!

Разминка тоже обязательна

Выполняй ее старательно.

Растирай старайся и не отвлекайся.

По подошве, как граблями,

Проведем сейчас руками.
И полезно и приятно -
Это всем давно понятно.
Рук своих ты не жалея
И по ножкам бей сильней
Будут быстрыми они потом попробуй
догони!
Гибкость тоже нам нужна,
Без нее мы никуда
Раз - сгибай, два - выпрямляй
Ну активнее давай
Каждый пальчик мы найдем,
Хорошенько разомнем.
Надо с ними нам дружить,
Чтобы всем здоровым быть.
Скажем все: "Спасибо!"
Ноженькам своим.
Будем их беречь мы
И всегда любить.

**Примерный комплекс гимнастики
для профилактики плоскостопия детям 4-6 лет,
в игровой форме «Обезьянки».**

1. Обычная ходьба.
2. Какая высокая трава. Ходьба на носках, руки вверх.
3. Болото, идти опасно. Ходьба по следовой дорожке.
4. Переходим через ручей. Ходьба приставным шагом по гимнастической палке.
5. Утята гуляют возле ручья. Ходьба на пятках, руки на плечевых суставах.
6. Какой-то подозрительный шум в лесу. Ходьба в полуприседе на носках.
7. Это медведь идет. Ходьба на наружной стороне стопы, руки на поясе.
Вот мы и подходим. Уже видны обезьяньи домики.
8. Маленькие обезьянки тоже хотят нас увидеть: поднимаются на носки. Подъем на носки, руки вверх.
9. Обезьянки поворачиваются вправо, смотрят на нас, влево поворачиваются, хотят всех нас увидеть. И.П. основная стойка. Повороты вправо с отведением правой руки вправо Повороты влево с отведением левой руки влево. Выполняется без отрыва стоп.
10. Обезьянки показывают нам, какие у них мячики. И.П. стоя на обруче, в руках мяч. Полуприсед, мяч подняли.

11. Наверное, мячи у обезьянок – любимые игрушки. И.П. то же. Подняли мяч, отставили правую ногу назад на носок .
12. Обезьянки решили показать нам все свои игрушки: сели перед своими домиками и ножками достают из домиков мелкие игрушки. И.П. Сидя. Руки в упоре сзади. Ноги согнуты .Захват стопами мелких предметов перед собой и перемещение их вправо и влево.
13. Теперь обезьянки решили играть большими мячами. И.П. как в 12. Захват стопами большого мяча, выпрямление ног.
14. Обезьянки очень гибкие. Они выпрямили ноги и наклонились, потянулись к стопам руками. Наклон к прямым ногам.
15. Обезьянки собирают свои игрушки в домик. Захват стопами мелких предметов справа и слева перемещение их по центру перед собой.
16. Обезьянки пошли на прогулку. Вот они идут по наклонному бревну к высокому дереву. Ходьба по наклонной доске.
17. Перебираются с одного дерева на другое. Ходьба приставным шагом по гимнастической палке.
18. Идут по каменистой гряде. Ходьба по ребристой доске.
19. И попадают прямо на берег с обилием мелких камушков. Обезьянки массируют стопы.
20. Обезьянки вернулись домой. Обезьянки выпрямились, расслабились, слушают, как у них отдыхают стопы.

Эти упражнения вы можете выполнять со своим детьми дома

Литература

1. Ловейко И.Д. Лечебная физическая культура при дефектах осанки, сколиозе и плоскостопии. Москва 1982.
2. Милюкова И.В. Пенькова И.В. Сулейманов И.И. Профилактика нарушений осанки детей дошкольного и младшего школьного возраста в процессе воспитания. Москва 2000.