

## **Рекомендации для родителей «Стопа - дошкольника!»**

### **Уважаемые родители!**

Показателем здоровья, имеющим тесную связь с физическим развитием ребенка, является состояние его стопы. Чтобы ребенок мог ходить, бегать, прыгать без ограничений его ноги должны быть здоровы.

Детская стопа по сравнению со стопой взрослого человека имеет ряд морфологических особенностей. Она более широкая в передней части и сужена в пяточной. Пальцы имеют веерообразное расхождение, в то время как у взрослых они плотно прилегают друг к другу. Форма стопы также влияет на состояние осанки и позвоночника ребенка. В домашних условиях можно провести исследование отпечатков стопы вашего ребенка - плантографию.

Для этого возьмите писчую бумагу и приготовьте раствор «зеленки» либо гуашевую краску. Посадите ребенка на низкий стул и при помощи ватного тампона нанесите на его стопы красящее вещество. Взяв ребенка за обе руки предложите встать одновременно двумя ногами на лист бумаги. Повторите процедуру два-три раза до получения отчетливых отпечатков стопы. Можно просто намочить ноги ребенка и обвести карандашом получившийся контур.

Какие же факторы, в том числе связанные с условиями пребывания ребенка в детском саду, влияют на свод стопы? Их делят на две группы: внутренние, определяемые физическими закономерностями роста и развития детского организма (сила мышц и эластичность связок), перенесенными заболеваниями (рахит), физическим развитием (избыток массы тела) и состоянием здоровья (частые простуды, хронические болезни) и внешние (нерациональная обувь, недостаточная двигательная активность, длительные статические нагрузки в положении сидя, исключая физические нагрузки на стопы).

Возьмите карандаш и линейку. Первая линия соединяет центр пятки с промежутком между вторым и третьим пальцами ноги. Вторая линия проводится от центра пятки до центра большого пальца. Если обе линии расположены внутри отпечатка - стопа уплощенная; если контур отпечатка в срединной части не перекрывает эти линии - стопа нормальная.

Другие признаки плоскостопия: боли в голеностопном суставе или икроножных мышцах (характерно для теплого периода года, когда ребенок много двигается), тяжелая косолапая походка, обувь, скошенная с внутренней стороны.

### **Что надо знать, если у вашего ребенка специалист диагностировал плоскостопие?**

- Следует обязательно проконсультироваться с врачом-ортопедом детской поликлиники.
- Плоскостопие - это дефект строения стопы, который встречается у детей чаще, чем любой другой дефект.
- При плоскостопии свод стопы недостаточно прочен и не образует правильного изгиба.

В результате, когда ребенок стоит, вся поверхность стопы прилегает к полу.

- Врачи выделяют период от рождения до 4 лет, когда у всех детей отмечается «физиологическое плоскостопие», которое к 5 годам должно пройти. Если вашему ребенку 5,5 лет, а стопа все еще плоская, можно говорить об истинном плоскостопии.

- Ношение неподходящей обуви (излишне узкой или свободной, без жесткого фиксированного задника, без эластичной подошвы, Без каблука или с каблуком, превышающем 1 см) не может вызвать плоскостопие у детей с нормальным сводом стопы. Но если у ребенка есть хотя бы незначительное уплощение свода стопы, то такая обувь сделает плоскостопие более выраженным.

- Таким образом, профилактическая сменная обувь для детей дошкольного возраста должна соответствовать форме и размеру стопы (недопустимо носить обувь с зауженной носочной частью), иметь достаточно гибкую (но не мягкую), невысокую подошву, каблук высотой 5-10 мм, фиксированный задник для обеспечения прочной фиксации пяточной кости, закрытую носочную часть и крепления для прочной фиксации стопы.

## **Памятка для родителей Плоскостопие. Как его выявить?**

Показателем здоровья, имеющим тесную связь с физическим развитием ребенка, является состояние его стопы. Чтобы ребенок мог ходить, бегать, прыгать без ограничений, его ноги должны быть здоровы. Мы предлагаем вам провести в домашних условиях исследование отпечатков стопы вашего сына (дочери) – плантографию.

Для этого возьмите несколько чистых листов писчей бумаги (желательно шероховатой, чтобы отпечатки были более четкими) и приготовьте водный раствор зеленки либо гуашевую краску, разведенную до консистенции молока. Посадите ребенка на низкий стул и при помощи ватного тампона нанесите на стопы ребенка одно из этих красящих веществ. Взяв сына (дочь) за обе руки, предложите встать одновременно двумя ногами на лист бумаги. Повторите процедуру два-три раза до получения отчетливых отпечатков стопы – плантограммы.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** Можно просто намочить ноги ребенка и обвести карандашом получившийся на бумаге контур.

Оценка плантограммы. Возьмите карандаш и линейку и прочертите две линии.

Первая линия соединяет центр пятки с промежутком между вторым и третьим пальцами ноги. Вторая линия проводится от центра пятки до центра большого пальца. Если обе линии расположены внутри отпечатка стопы — стопа плоская; если первая линия проходит внутри отпечатка — стопа уплощенная; если контур отпечатка в срединной части не перекрывает эти линии — стопа нормальная.

Другие признаки плоскостопия: боли в голеностопном суставе или икроножных мышцах (характерно для теплого периода года, когда ребенок много двигается); тяжелая, косолапая походка; обувь, сношенная с внутренней стороны.

Что надо знать, если у вашего ребенка обнаружилось плоскостопие?

- Следует обязательно проконсультироваться с врачом-ортопедом детской поликлиники.

- Плоскостопие – это дефект строения стопы, который встречается у детей чаще, чем любой другой дефект.

- При плоскостопии свод стопы недостаточно прочен и не образует правильного изгиба. В результате, когда ребенок стоит, вся поверхность стопы прилегает к полу.

- Врачи выделяют период от рождения до 4 лет, когда у всех детей отмечается физиологическое плоскостопие, которое к 5 годам должно пройти. Если вашему ребенку 5,5 лет, а стопа все еще плоская, можно говорить об истинном плоскостопии.

- Причиной плоскостопия обычно является слабость мышц и связок стопы, избыточная масса тела, рахит, иногда наследственная предрасположенность или неправильное развитие некоторых плюсневых костей.

- Ношение неподходящей обуви (излишне узкой или свободной, без жесткого фиксированного задника; без эластичной подошвы, без каблука или с каблуком, превышающим 1 см) не может вызвать плоскостопия у детей с нормальной стопой. Но если у ребенка есть хотя бы незначительное уплощение свода стопы, то такая обувь сделает плоскостопие более выраженным.

- Для профилактики и коррекции плоскостопия существуют специальные несложные упражнения. Следует помнить, что выполнение корригирующих упражнений вместе с ребенком поддержит его интерес к лечению и даст больший эффект.

Факторов, влияющих на состояние опорно-двигательного аппарата дошкольников, весьма много. Поэтому для профилактики и коррекции имеющихся нарушений следует использовать целый комплекс средств: занятия физической культурой с элементами ЛФК, плавание в бассейне, упражнения на тренажерах, коррекционную гимнастику, физкультурные минутки и динамические паузы между занятиями, подвижные игры и т. д. Однако ведущая роль в решении проблем физического развития ребенка отводится семье. Поэтому комплекс упражнений, направленных на укрепление свода стопы, следует ежедневно выполнять дома.

### **Упражнения, рекомендуемые детям с плоскостопием**

1. Ходьба летом босиком по песку, камешкам, траве; дома босиком по шершавой поверхности, например, по ворсистому или массажному коврику; топтание в тазике, наполненном раскрывшимися еловыми шишками, — мощный фактор предупреждения плоскостопия.

2. Собираение пальцами босых ног с пола или ковра небольших предметов и шариков. Можно устроить семейные соревнования: кто больше перенесет пальцами ног элементов ЛЕГО на свой коврик или кто больше соберет шариков в миску и т. д.

3. Из положения сидя на полу (стуле) придвигать пальцами ног под пятки разложенное на полу полотенце (салфетку, на котором лежит какой-нибудь груз (например, книга)).

4. Хождение на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.

5. Хождение по гимнастической палке, лежащей на полу, боком приставным шагом.

6. Хождение на внешней стороне стопы.

7. «Мельница». Сидя на коврике (ноги вытянуты вперед) ребенок производит круговые движения ступнями в разных направлениях.

8. «Художник». Рисование карандашом, зажатым пальцами левой (правой) ноги, на листе бумаги, который придерживается другой ногой.

9. «Утюжки». Сидя на полу потирать стопой правой ноги стопу левой ноги и наоборот. Производить скользящие движения стопами ног по голням, затем — круговые движения.

10. Попеременное катание ногами деревянных или резиновых шипованных мячей (валиков) по полу в течение трех минут.

## **Консультация на тему: «Сохраним стопы здоровыми: профилактика плоскостопия в детском саду»**

Каждый родитель мечтает видеть своего ребёнка здоровым и жизнерадостным. Но, к сожалению, состояние здоровья детей в наше время имеет тенденцию к ухудшению, несмотря на все достижения медицины. При этом с каждым годом они «молодеют» и, уже среди воспитанников детских садов у многих детей врачи выявляют хронические заболевания. Это - и, неправильная осанка, и различные нарушения опорно-двигательного аппарата и многие другие заболевания.

По данным опубликованным в государственном докладе о состоянии здоровья населения РФ, 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет считаются практически здоровыми, но при этом имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья, в том числе и отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата (журнал «Дошкольная педагогика», ноябрь 2007)

В дошкольном возрасте стопа только формируется, поэтому очень важно, чтобы она приняла правильную форму.

Профилактика плоскостопия в детском саду и направлена на укрепление связочного аппарата - нагрузка распределяется равномерно, исключая деформацию стопы.

Плоскостопие - это деформация стопы, вызванная уменьшением высоты свода, в сочетании с пронацией пятки и супинацией переднего отдела стопы.  
(О. В.Козырева «Лечебная физкультура для дошкольников» - Москва, изд. «Просвещение». 2005 г.)

Маленькие дети много времени проводят в дошкольном учреждении.

Физические упражнения в детском саду составляются с учетом необходимости профилактики заболевания. Каждодневная утренняя гимнастика, занятия физической культурой - отличное средство, даже если плоскостопие уже начало проявляться. Разнообразные упражнения (ходьба на разных сторонах стоп, приседания, бег, прыжки и т. п.) помогают укрепить двигательный аппарат нижних конечностей.

Одним из самых эффективных методов профилактики плоскостопия у детей являются специальные физические упражнения. Все упражнения выполняются босиком.

Крайне важно сформировать у ребенка правильный навык стояния и ходьбы.

Если ребенок ходит, поворачивая стопы внутрь (косопит) то необходимо предлагать ему, противодействуя этой привычке, ходить, слегка разворачивая носки. С целью коррекции походки можно использовать специальные дорожки.

Во многих детских садах есть оборудование и инвентарь, использование которого делает профилактику этого заболевания более эффективной: обручи, наклонные и ребристые доски, гимнастическая стенка, тренажеры, массажные коврики и т. п. Использование этих предметов во время зарядки существенно снижает риск возникновения заболевания.

Хорошо, если ребенок лазает босиком по шведской стенке, по лесенкам.

Так же очень эффективно использовать различные поверхности, по которым малыши ходят босиком. Маленькие дети как бы ходят по траве по камешкам и другим своеобразным тренажерам. Всё это рефлекторно приводит в работу мышцы стопы и способствует их укреплению.

## **Профилактика плоскостопия**

Самая распространённая причина плоскостопия - это слабость мышц голени и стопы, связочного аппарата и костей, ношение неправильно подобранной обуви, чрезмерного утомления и излишнего веса. Поэтому плоскостопие чаще встречается у ослабленных и тучных детей.

Предупреждением плоскостопия мы занимаемся с раннего возраста.

Для этого используем разные средства:

- общее укрепление организма;
- рациональное питание;
- физические упражнения;
- специальные упражнения для укрепления стопы;
- использование нестандартного оборудования, сделанного своими руками.

**Свод ноги формируем,  
Шагаем ножками по дугам.**

**По змейке шагаем,  
Стопу развиваем.**

**По гальке, песку и щебёнке  
Пусть шагают стопы каждого ребёнка.  
Это полезно и интересно:  
Закаливание организма происходит. Честно.**

**Шишки колючие  
В песочке разбросаем,  
Маленькими ножками их покатаем.**

**По камушкам, по камушкам  
Мальши шагают.  
Ножки массируют  
И развивают.  
Камешки в бассейн положим  
Для закаливания ножек.  
В воду смело полезай,  
По камешкам топтаться начинай.**

**Упражнение по профилактике плоскостопия /проводимое в воде/  
«Достань клад»**

*Материалы:* бассейн, камешки декоративные или морские, набор плавающих игрушек. *Методические указания:* воспитатель учит детей, как с помощью пальцев ног поднять камешки со дна бассейна.

Происходит тренировка мышц и укрепление стопы.

**Стопы ног развивай,  
Со дна камушки доставай.  
То сгибай стопу, то разгибай,  
Камушек тащи давай.**

## **Массажные дорожки своими руками**

В последнее время результаты медицинских обследований свидетельствуют об ухудшении состояния здоровья дошкольников, увеличении числа детей с нарушением опорно-двигательного аппарата, в том числе плоскостопием. Поэтому возникает острая необходимость обратить на эту проблему самое пристальное внимание.

Для лечения и профилактики плоскостопия применяется целый ряд методов. Дети на занятиях лечебной гимнастикой занимаются босиком. Это оказывает не только оздоровительное, но и закаляющее воздействие. Для укрепления мышечно-связочного аппарата голеностопного сустава и стопы рекомендуются различные виды ходьбы: по гальке, песку, ребристым и ортопедическим дорожкам, массажным коврикам, по наклонной плоскости. Стопа при этом рефлекторно «подбирается», происходит активное формирование сводов. В результате уменьшаются и прекращаются боли в ногах, восстанавливается рессорная функция стопы, кроме того, повышается общий тонус организма, укрепляются ослабленные мышцы ног, тренируется координация движений, формируется правильная и красивая походка.

Чтобы разнообразить данную работу, повысить к ней интерес детей можно пополнить оборудование для профилактики плоскостопия интересными **самодельными массажными дорожками.**

При их создании используются самые различные материалы (пробки, крупа, деревянные палочки, фломастеры, пуговицы, шнуры, мочалки и мн. др.). Бесполезные на первый взгляд предметы превращаются в яркое, удобное в использовании оборудование.