

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребенка - "Детский сад № 11"

Индивидуальная консультация для родителей,  
имеющих детей дошкольного возраста, не посещающих ДОУ  
«Профилактика плоскостопия у детей»

подготовила:  
воспитатель  
Дурандина Н.К.

ноябрь 2017

С первыми шагами ребёнка начинается процесс формирования стоп. Окончательно стопа формируется у ребёнка к семи-восемью годам.

Плоскостопие считается одним из самых распространённых заболеваний у детей. Но родители часто не воспринимают это заболевание всерьёз, и это неправильная позиция. При правильном формировании в строении стопы появляются продольный и поперечный своды. Если же формированию что-то помешало, следует плоскостопие.

Как предупредить плоскостопие? Для того чтобы предупредить плоскостопие необходимо соблюдать следующие правила:

- Обувь у ребёнка должна быть сделана из натуральных материалов, внутри с твёрдым супинатором, поднимающим внутренний край стопы.
- Подошва детской обуви должна быть гибкой и иметь каблук 5-10мм, искусственно поднимающий свод стопы, защищающий пятку от ушибов.
- Обувь должна соответствовать форме и размеру стопы, быть удобной при носке и не должна мешать естественному развитию ноги, сдавливая стопу, нарушая кровообращение и вызывая потертости.
- Обувь должна быть максимально легкой, достаточно жесткой, с хорошим задником
- Помните, длина следа должна быть больше стопы в носочной части, припуск в 10 мм.

Дети, страдающие плоскостопием, жалуются на боли в стопах, повышенную утомляемость, боли в голени.

При определении размера обуви ребёнка руководствуйтесь длиной стопы, которая определяется расстоянием между наиболее выступающей точкой пятки и концом самого длинного пальца.

Диагноз деформации стопы подтверждается плантографией - получением отпечатков стопы.

Профилактика плоскостопия на самых ранних этапах включает своевременное лечение рахита, патологий центральной нервной системы, укрепление мышц при помощи гимнастики и массажа.

Для профилактики плоскостопия и укрепления мышц стоп используют стельки-тренажёр «Плата». Стельки носят не более пяти-шести часов. Время активности ребёнка в ДОУ примерно равно рекомендуемому времени ношения стелек. Поэтому удобно вкладывать стельки в обувь, в которой ребёнок ходит в детском саду.

При наличии плоскостопия используют ортопедические стельки.

Для профилактики плоскостопия можно использовать различные упражнения:

- «Сборщик» - ребенок садится на пол (колени полусогнуты) и собирает пальцами левой ноги мелкие предметы (например, ластик, бумажный шарик, карандаш, губку и т. д.). Через 1-2 мин. упражнение следует повторить правой ногой.
- «Художник» - карандашом, зажатым пальцами правой стопы, ребенок рисует различные фигуры на листе бумаги, придерживая его левой стопой. Через 30-50 сек. упражнение следует повторить правой ногой.
- «Гусеница» - ребенок садится на пол (колени полусогнуты), прижимает пятки к полу и в течение 30-50 сек. сгибает пальцы ног, постепенно продвигая пятки вперед, имитируя движение гусеницы.
- «Велосипед» - ребенок, лежа на спине, выполняет круговые движения ногами с акцентом на движения стопами, имитируя езду на велосипеде.
- «Катание мяча» - ребенок садится на пол или стул, ставит ступню на теннисный мячик и катает его, то к носку, то к пятке двумя ногами попеременно.
- «Сбор платочка» - ребенок садится на пол или стул, раскладывает перед собой платок. Выдвигает вперед одну ногу и, распрямив пальцы, хватает ими платок, подбирает его часть под ступню. Снова распрямляет пальцы и подбирает новую часть платка. Повторяет до тех пор, пока платок не исчезнет под стопой полностью.

Упражнение выполняется сначала правой, затем левой ногой, а потом обеими ногами одновременно.

- «Шарики и кольца» - ребенок садится на пол. Перед ним взрослый раскладывает в линию десять колец, перед каждым кольцом кладет шарик. Ребенок поочередно опускает шарики в кольца: пять - пальцами правой ноги, пять - левой. Затем вынимает их руками и кладет перед кольцами, после чего поочередно опускает кольца на шарики: пять - пальцами правой ноги, пять - левой.
- «Игра в мяч ногами» - упражнение выполняется в парах. Ребенок и взрослый садятся на пол напротив друг друга и, слегка откинувшись назад, опираются на руки. Хватают ногами теннисные мячики и перебрасывают их. Ловить мяч руками нельзя.
- «Танец на канате» - ребенок идет по линии, которая нарисована на полу мелом (вместо мела можно использовать ленту, тонкую веревочку и т.д.), удерживая равновесие (руки разведены в стороны, колени прямые). Одну ступню ставит вплотную перед другой. Ни в коем случае нельзя ставить ногу рядом с линией, иначе можно "упасть вниз".

Для профилактики плоскостопия можно использовать массаж и самомассаж стоп.

Для самомассажа удобно использовать массажный коврик или массажный ролик.

1. Продольное растирание стоп, поочередно продвигая их вперед и назад вдоль коврика.
2. Продольное растирание стоп с акцентом на наружные края.
3. Перекаты с пятки на носок и обратно, стоя на коврике.
4. Разведение и сведение пяток, стоя на коврике.
5. Разведение и сведение передних отделов стоп, стоя на коврике.
6. Поочередный подъем ног с захватом ворсин коврика пальцами поднимаемой стопы.

Для самомассажа рекомендуется использовать резиновые изделия, т. к. они имеют преимущества перед пластмассовыми: более мягко воздействуют на ткани ребенка.

Массаж стоп:

1. Ребенок садится на пол (ноги вытянуты). В течение 3-4 минут взрослый растирает стопы ребенка по направлению от пальцев к пяточной области, затем массирует голени - от стопы к коленному суставу. Растирание выполняется основанием ладони либо тыльной поверхностью полусогнутых пальцев. Массаж также можно проводить при появлении чувства усталости в ногах после напряженной мышечной работы.
2. Ребенок ложится на спину. Взрослый левой рукой охватывает ногу ребенка так, чтобы голень была между большим и указательным пальцами. Выполняя круговые движения большим пальцем правой руки, взрослый энергично растирает ступни (указательный и средний пальцы лежат на наружной поверхности стопы).

Помимо вышечисленных упражнений профилактике плоскостопия способствуют спортивные игры на открытом воздухе (футбол, волейбол, гандбол). Также полезны ежедневные ножные ванны (температура воды 36-37 °С) в течение 1-1,5 мин.

Регулярное выполнение этих упражнений поможет вашему ребенку всегда оставаться здоровым, активным, подвижным!