

Консультация для родителей

«Как не пропустить развитие плоскостопия у ребенка. Меры профилактики»

К сожалению, все чаще и чаще на прием приходят мамы с детьми школьного возраста. Основные жалобы поступают на боли в стопе, коленях, повышенной утомляемости, нежелании ребенка гулять.

Поэтому, специально для родителей, которые занимаются своим ребенком, но просто не могут все знать, хочу объяснить причины, которые могут повлиять на возникновение деформации в стопе.

В большинстве случаев, плоскостопие является приобретенным и всегда можно попытаться избежать его или постараться снизить до минимума риск деформации стопы. Основная просьба к родителям: "Слушать своих детей". Очень часто дети говорят о своих болевых ощущениях, но в силу занятости или непонимания что у детей тоже может что-то болеть, родители пропускают жалобы ребенка. Часто говорят фразы: "Ты еще маленький, как у тебя может болеть нога (голова, рука)?" У ребенка может болеть и нога, и голова, и рука, нужно внимательно слушать и принимать во внимание сказанное ребенком, ведь проявление боли говорит о необходимости, как минимум, осмотра ребенка врачом и, при необходимости, лечения.

Необходимо обратить внимание на предрасположенность ребенка к плоскостопию. В первую очередь, обозначаем основную зону риска - если у кого-либо из родителей (бабушек и дедушек)

наблюдались проблемы с ногами, то ребенок автоматически должен быть под постоянным присмотром у врача ортопеда-травматолога.

В норме связки стопы справляются с амортизационным процессом, которые на них возложен природой, стабилизируя поперечный и продольный свод стопы, смягчая нагрузку на кости и суставы. При повышенной эластичности связок со временем происходит ослабление стабилизирующей функции, возможно проседание сводов, что влечет за собой начало деформации. Поэтому, если в роду были проблемы со стопами, то необходимо постоянно заниматься с ребенком в домашних условиях, выполнять упражнения для развития и укрепления связочного аппарата стопы, стимулировать моторику.

К сожалению, родители забывают, что каждый ребенок индивидуален - физически ребенок может встать и пойти только тогда, когда его опорно-двигательный аппарат сформирован достаточно для того, чтобы выдержать нагрузку вертикального расположения тела, суметь ее правильно распределить на позвоночник, ноги, стопы.

Когда ребенок только начинает ходить, делает первые попытки, то не стоит покупать ему ходунки для облегчения себе жизни. Многие мамы мечтают о ходунках: "Вот я его поставлю в ходунки, и он себе будет ходить, мне не нужно везде бегать за ним, держать за руку". Предоставляя ребенку возможность становиться на стопы раньше положенного времени, мы подвергаем

стопу ребенка колоссальной перегрузке.

Еще один важный момент - слабо развитая костная и мышечная ткань при чрезмерных нагрузках претерпевает растяжение, что чревато возникновением травм. Радость родителей от первых шагов может быть омрачена начавшимся процессом деформации стопы, ведь очень часто в ходунках ребенок не наступает на всю стопу, а опирается на носок, происходит не правильное распределение нагрузки, нарушается развитие. Казалось бы, делается все из хороших побуждений, а наносится неимоверный вред развитию ребенка.

Следующим этапом, как только ребенок начинает ходить, является подбор обуви. Этот этап крайне важен. И очень хочется донести до родителей необходимость выбора обуви, которая будет помогать в формировании стопы, а не в ее деформации. При выборе обуви необходимо обратить внимание на следующие факторы:

- в возрасте до шести лет, желательно чтобы задник был выше голеностопа на несколько сантиметров, тогда пятка будет фиксироваться, и нога ребенка не сможет заваливаться внутрь или наружу;
- плотный задник и носок, небольшой каблук (помогают удерживать стопу в правильном положении, не дают ноге заваливаться, когда мышцы стопы устают, и стопа постоянно находится в правильном положении);
- размер обуви должен соответствовать размеру ноги ребенка, нельзя покупать обувь на вырост или донашивать за кем-то обувь (чрезмерно широкая

обувь не способна помочь в формировании стопы, так как нога внутри просто болтается и не стабилизируется; чрезмерно узкая обувь способна вызвать процесс деформации хрупких костей и суставов малыша);

- при выборе летней, осенне-весенней обуви между задником и пальцем должен помещаться мизинец, чтобы обувь не давила; зимнюю обувь необходимо покупать с учетом усадки меха, чтобы нога потом не имела возможности смещаться в обуви.

Упражнения, предупреждающие развитие плоскостопия

Ребенок должен заниматься в спортивной форме босиком.

Массаж стоп

- Ребенок садится на пол (ноги вытянуты). В течение 3-4 минут взрослый (родитель) 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.
- Ребенок ложится на спину. Взрослый (родитель) 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).

- **"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.
- **Игра в 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. Дети садятся на пол напротив друг друга и, слегка откинувшись назад, опираются на руки.

Хватают ногами теннисные мячики и перебрасывают их. Ловить мяч руками нельзя. Если у ребенка нет пары, можно поиграть со взрослым (родителем).

- **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".

Помимо вышеперечисленных 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!

Карточка игр по профилактике плоскостопия **«Барабан»**

Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

Оборудование: стульчики или скамейки.

Содержание игры. Дети сидят на стульях (скамейке), стопы параллельны, пятки прижаты к полу. Педагог сидит напротив и в определенном ритме отбивает такт поочередно носком одной ноги, другой и носками обеих ног одновременно. Дети повторяют упражнение. Пятки остаются плотно прижатыми к полу. Игра повторяется, но такт отбивается пятками, а носки в это время плотно прижаты к полу. Одновременно нужно контролировать правильность осанки.

«Кто быстрее спрячет простынку?»

Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

Оборудование: простынки длиной 50—60 см (по числу детей), стулья (скамейка).

Содержание игры. Дети садятся на стулья (скамейку). По сигналу педагога дети начинают собирать простынку пальцами ног. Выигрывает тот, кто быстрее подберет ее под стопы.

«Донеси платочек»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного

сустава.

Оборудование: платочки (по числу детей), стулья (скамейка).

Содержание игры. Дети садятся на стулья (скамейку) в одном из концов зала. У каждого ребенка под ногами платочек. Нужно захватить платочек пальцами одной ноги и, ни разу не уронив, донести его любым способом (прыгая на одной ноге, на четвереньках) до противоположного конца зала. То же самое повторить другой ногой. Выигрывает тот, кто быстрее донесет платок, ни разу не уронив его.

«Великан и другие»

Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

Оборудование: без подготовки.

Содержание игры. Дети выполняют игровые упражнения по сигналу педагога.

«Великан» — ходьба на носках, поднимаясь как можно выше (5—7 минут). «Гномы» — ходьба на согнутых ногах (4—5 минут). «Маленький — большой» — по команде как можно ниже присесть, а затем быстро выпрямиться. (Повторить 10—12 раз.)

«Пройди, не ошибись»

Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

Оборудование: шнур (лента, черта).

Содержание игры. Дети проходят по линии, начерченной

мелом на полу, ставя пятку к носку впереди стоящей ноги. Затем идут обратно, спиной вперед, ставя носок к пятке.

«Ловкие ноги»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: мячи.

Содержание игры. Дети садятся на пол, опираясь сзади на руки, ноги вытянуты вперед, между стопами — мяч. Обхватив мяч стопами, перекладывать его в сторону, передавая следующему игроку. Можно играть командами. Выигрывает та команда, которая быстрее передаст мяч.

«Перенеси палочку»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: деревянные карандаши.

Содержание игры. Все дети делятся на пары. Игроки каждой пары сидят напротив друг друга, между ними лоток, справа и слева от которого разложены по 6—8 палочек. По сигналу педагога надо одновременно (двумя стопами каждого из игроков в паре) взять палочку слева или справа и перенести ее в лоток.

Методические указания. Если пара быстро справляется с заданием, она помогает соседям. Игра заканчивается, когда все палочки уложены в лотки. Фиксируется общее время всех участников.

«Резвый мешочек»

Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

Оборудование: веревка с небольшим грузом (мешочком, наполненным песком) на конце.

Содержание игры. Играющие становятся в круг. Водящий стоит посередине. Он вращает веревку с грузом на конце. Дети следят за веревкой и при ее приближении стараются перепрыгнуть через нее.

«Гигантские шаги»

Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

Оборудование: резиновые массажные коврики 30х30 см.

Содержание игры. Коврики раскладываются по кругу на расстоянии большого шага ребенка. Дети по очереди различными способами перешагивают с коврика на коврик (прямые, боковые шаги, на пальцах, на пятках, спиной вперед).

«Гуси»

Цель: формирование правильной осанки, укрепление мышц свода стопы, связочно-мышечного аппарата ног, обучение пластики движений, умение расслаблять мышцы.

Оборудование: без подготовки.

Содержание игры. Дети – «гуси» ходят на корточках «гусиным шагом». По команде: «коршун» - встают, машут руками – «крыльями», убегают. «Коршун» ловит «гусей».