Консультация для родителей и педагогов

**ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ**

Еще в древности медики утверждали, что от состояния стоп зависит здоровье человека в целом. Такое утверждение приобретает особо важное значение, когда речь идет о детях,  об их здоровье в будущем. Последнее во многом зависит от вашего знакомства с профилактикой и лечением плоскостопия у детей.

Стопа несет большую нагрузку при беге, ходьбе, стоянии, прыжках, то есть обеспечивает передвижение нашего тела в пространстве. Она состоит из большого количества костей сводчатой формы, соединенных суставами, движением которых управляют мышцы и сухожилия.

Любое нарушение строения и функции стопы неизбежно влияет на общее состояние человека, снижает его выносливость к физическим нагрузкам, а следовательно, работоспособность и настроение. Поэтому чтобы организм ребенка правильно развивался, ему необходимо иметь здоровые стопы.

**Плоскостопие** — *одно из наиболее распространенных заболеваний стопы, появляющееся вследствие недостаточности развития (ослабленности) мышц и связок. Обычно оно обнаруживается у часто болеющих малышей, в частности рахитом, и у детей с врожденной слабостью мышечно-связочного аппарата.*

Физическим проявлением плоскостопия является уменьшение или исчезновение сводчатой структуры стопы, а также отсутствие характерной выемки в стопе в средней части внутреннего края. При этом теряется способность стопы противостоять нагрузкам, то есть область свода касается плоскости опоры и на него падает общий вес тела. Расположенные на уровне свода мышцы, сосуды, нервы растягиваются, вследствие чего в области ног возникают неприятные ощущения, чувство утомления и боли.

Одно из очевидных проявлений плоскостопия у детей — неправильное положение пяточного отдела стопы. Если у здорового ребенка пятка расположена соответственно продольной оси голени, то в случае плоскостопия пятка заметно отклонена наружу.

Родители должны знать, что стопа ребенка не является уменьшенной копией стопы взрослого человека, а имеет свои анатомические и функциональные особенности. Во время роста и формирования стопы ребенка необходимо повышенное внимание к ней и бережное отношение.

**Упражнения для профилактики плоскостопия**

1. Упражнение "каток" - ребенок катает вперед-назад мяч, скалку , или бутылку. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

2. Упражнение "разбойник" - ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего периода выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги он старается подтащить под пятку разложенное на полу полотенце (или салфетку), на котором лежит какой-нибудь груз (например, камень). Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

3. Упражнение "маляр" - ребенок, сидя на полу с вытянутыми ногами, колени выпрямлены, большим пальцем одной ноги проводит по подъему другой ноги по направлению от большого пальца к колену. "Поглаживание" повторяется 3-4 раза. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

4. Упражнение "сборщик" - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, собирает пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу (игрушки, прищепки для белья, ёлочные шишки и др.), и складывает в кучки. Другой ногой он повторяет то же самое. Затем без помощи рук перекладывает предметы из одной кучки в другую. Следует не допускать падение предметов при переносе.

5. Упражнение "художник" - ребенок карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

6. Упражнение "гусеница" - ребенок сидит на полу с согнутыми коленями, пятки прижаты к полу. Сгибая пальцы ног он подтягивает пятку вперед к пальцам, затем пальцы снова распрямляются и движение повторяется (имметация движения гусеницы). Передвижение пятки вперед за счет сгибания и выпрямления пальцев ног продолжается до тех пор, пока пальцы могут касаться пола. Упражнение выполняется обоими ногами одновременно.

7. Упражнение "кораблик" - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями и прижимая подошвы ног друг к другу» постепенно старается выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу (старается придать ступням форму кораблика).

8. Упражнение "мельница" - ребенок, сидя на поду с выпрямленными ногами, описывает ступнями круги в двух направлениях.

9. Упражнение "серп" - ребенок, сидя на поду с согнутыми коленями, ставит подошвы ног на под (расстояние между ними 20 см). Согнутые пальцы ног сначала сближаются, а затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте. Упражнение повторяется несколько раз.

10. Упражнение "барабанщик" - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, не касаясь пятками пола, двигает ступнями вверх и вниз, касается пола только пальцами ног. В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются.

11. Упражнение "окно" - ребенок, стоя на полу, разводит и сводит выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола.

12. Упражнение "хождение на пятках" - ребенок ходит на пятках; не касаясь пола пальцами и подошвами.

Продолжительность таких занятий 10 минут. Перед упражнениями следует походить на носках, затем попрыгать на носках через скалку - на одной и на двух ногах.

 

 

 

 

 