

Консультация для родителей

«Как предупредить развитие плоскостопия у малыша»

Плоская стопа не только ухудшает осанку человека. Из-за утраты ею функции амортизатора нагрузки на скелет, она способствует предрасположенности к серьезным костным заболеваниям - артритах, остеохондрозам.

У ребенка плоскостопие, можно только в возрасте 5 – 6 лет. Так как детский костный аппарат стопы до определенного возраста еще не окреп, и отчасти представляет собой хрящевую структуру. Связки и мышцы еще слабы и подвержены растяжению. К тому же, стопы могут казаться плоскими, так как выемка с внутренней стороны стопы заполнена жировой мягкой тканью, прячущей костную основу. Так что до 5 – 6 лет диагноз «плоскостопие» еще нельзя ставить, можно говорить только о предрасположенности к плоскостопию, которое проявится, если не заниматься его профилактикой. Если опорно-двигательный аппарат развивается нормально, то к 5 – 6 годам свод стопы приобретает правильную форму. Но есть случаи, при которых происходит отклонение в развитии, что может поспособствовать развитию плоскостопия.

Ребенку в возрасте 3 лет уже можно провести начальную диагностику плоскостопия.

1. Можно намочить ножку ребенка водой либо смазать ее маслом. Поставить ее на бумагу, чтобы получить отпечаток. При этом ребенок должен стоять прямо, а ноги держать вместе. Отпечаток внешней стороны стопы должен быть непрерывным, а внутренний иметь изгиб, то есть носок и пятка на отпечатке соединяется лишь узенькой полоской. Если эта полоска толще половины ширины отпечатка, то это говорит о плоскостопии.

2. Еще одним признаком плоскостопия может служить то, что ребенок быстро устает от ходьбы и проситься на руки или в коляску.

Чем опасно плоскостопие?

Иногда родители недооценивают серьезность этого заболевания. Ведь со стороны его можно не замечать, особенно поначалу. Некоторым родителям может даже казаться, что, оно не оказывает особого негативного влияния на ребенка. Однако это не так. И подобное отношение к данному заболеванию может привести к весьма негативным последствиям. Ведь плоскостопие нарушает некоторые очень важные функции стопы, например, амортизация почти не происходит, и при ходьбе весь «удар» достается голени и тазобедренному суставу, что может привести к артрозам. Поэтому обязательно нужно заниматься профилактикой плоскостопия и лечить его.

1. Не желательно, чтобы дома ребенок ходил босиком, так как поверхность пола обычно ровная и гладкая. Лучше чтобы малыш ходил в тапочках.

2. Выбирайте для малыша только удобную, хорошую обувь.

3. Летом очень хорошо ходить босиком по песку, мелким камушкам.
4. Если нет возможности погулять босиком на улице, можете сделать дома следующее: расстелить клеенку, насыпать на нее крупы и застелить тканью. И поводить по ней ребенка. Можно для этих же целей в большой тазик насыпать песок (но будьте готовы к тому, что ребенок захочет с ним поиграть и может разбросать по комнате).
5. Делайте малышу массаж стопы *(чтобы ему не было щекотно, массаж делайте после теплой ванны)*
6. Массируйте стопы ребенка массажным мячиком *(но такой массаж перед сном лучше не делать)*
7. Дайте малышу попрыгать на батуте *(или диване)*.

Детям постарше можно предложить следующий комплекс упражнений:

1. Положите на пол скалку или небольшой мяч и ребенок, стоя на одной ноге, должен второй ногой катать их по полу.
2. Положите на пол салфетку и предложите ребенку смять ее при помощи стопы.
3. Предложите малышу собирать пальчиками ног или перекидывать с места на место разбросанные по полу предметы.
4. Выполнить круговые движения ступнями в одну и во вторую сторону.
5. Поочередно походить на носках, на пятках, на наружных краях стоп.

Памятка для родителей!

Ребенок, имеющий плоскостопие, быстро утомляется, испытывает боли в области позвоночника, в тазобедренных суставах, коленях и ступнях. Освободиться от недуга довольно трудно, гораздо легче предотвратить его возникновение. Предлагаем комплекс специальных упражнений для профилактики плоскостопия.

Упражнения с гантелями

Ребенок берет в каждую руку гантель (до 1 кг, в зависимости от возраста и здоровья ребенка, ставит ноги вместе, руки вниз).

На счет 1 - приседает, вытягивает руки вперед.

На 2 - встает, опускает руки. И так далее.

Исходное положение то же.

На счет 1 - выпад правой ногой вперед, руки в стороны.

На счет 2 - исходное положение.

На 3-4 - то же с левой ноги. Упр. выполняется в течение 30-50 сек

Ходьба. В течение 30-50 сек. ребенок ходит на пятках, на носках, на внутренней и наружной сторонах стопы.

Бег. Ребенок бежит короткую дистанцию (до 30 м) с максимальной скоростью.

Катание мяча. Ребенок садится на пол или табурет, ставит ступню на теннисный мячик и катает его, то к носку, то к пятке двумя ногами попеременно.

Катание чулка. Ребенок садится на пол или табурет, раскладывает перед собой чулок (*платок*). Выдвигает вперед одну ногу и, распрямив пальцы, хватая ими чулок и подбирает его часть под ступню. Снова распрямляет пальцы и подбирает новую часть чулка. Повторяет до тех пор, пока чулок не исчезнет под стопой полностью. Упражнение выполняется сначала правой, затем левой ногой, а потом обеими ногами одновременно.

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.

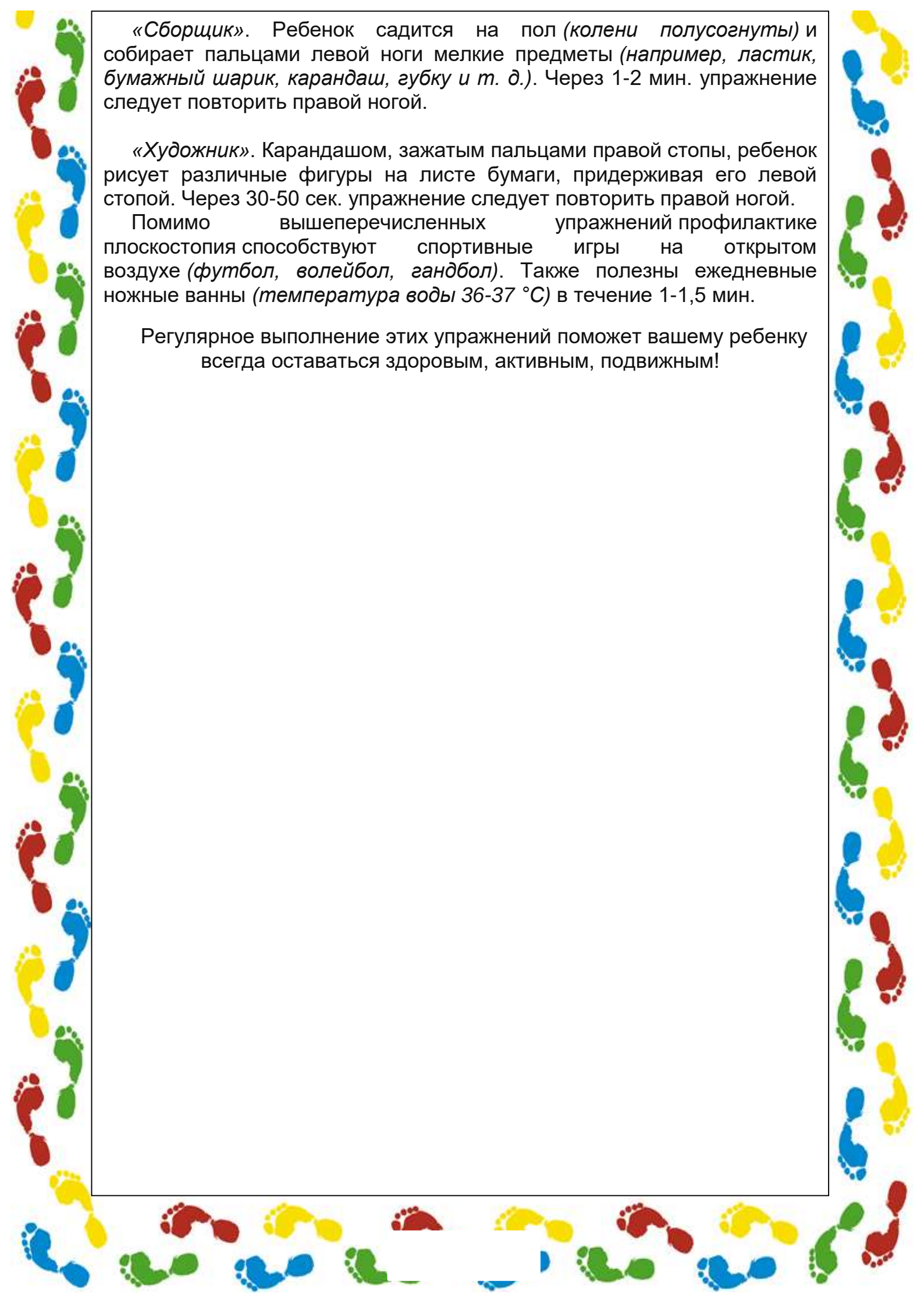
Танец на канате. Ребенок идет по линии, которая нарисована на полу мелом (вместо мела можно использовать ленту, тонкую веревочку и т. д., удерживая равновесие (*руки разведены в стороны, колени прямые*)). Одну ступню ставит вплотную перед другой. Ни в коем случае нельзя ставить ногу рядом с линией, иначе можно «упасть вниз».

Для борьбы с плоскостопием можно использовать физические упражнения, но и интенсивный массаж стопы, способствующий повышению в ней кровотока. Благодаря этому мышцы увеличивают свой объем и становятся достаточно сильными, чтобы «стянуть» звенья скелета стопы к центру. При этом образуется нужный дугообразный свод, распрямляющийся при напоре и амортизирующий нагрузки. А это очень важно именно в школьный период, так как последующие 10 лет нагрузки на ребенка будут неуклонно расти и расти.

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*)

A decorative border of colorful footprints (red, yellow, green, blue) runs along the left, right, and bottom edges of the page. The footprints are arranged in a wavy, alternating pattern.

«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.

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!