Стопы несут опорную и амортизирующую функции, предохраняя внутренние органы, спинной и головной мозг от толчков при передвижении.

В последнее время у детей дошкольного возраста все чаще

встречается плоскостопие, а родители нередко проявляют

достаточно легкомысленное отношение к этому заболеванию.

Однако при кажущейся «безобидности» плоскостопие

отрицательно сказывается на общем состоянии ребенка и может

привести к различным тяжелым заболеваниям. Стопа – это опора,

фундамент всего организма. Изменение формы стопы вызывает

повышенную утомляемость и боль при ходьбе, провоцирует

«встряску» костей нижнего отдела позвоночника, поэтому очень

часто оно является причиной нарушений осанки. Плоскостопие

может полностью нарушить амортизацию стопы, в результате вся

нагрузка при ходьбе придется на голень и тазобедренный сустав,

что в дальнейшем может привести к развитию артроза.

Активное формирование функции опорно–двигательного аппарата ребенка

происходит до 6 лет. После этого плоскостопие вылечить намного сложнее.

Именно по этой причине так важно проводить профилактику плоскостопия у

дошкольников.

Плоскостопие – заболевание, выражающее в деформации расплющивании,

опускании свода стопы. Возникает тогда, когда нагрузка на своды стопы

оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются,

растягиваются, теряют пружинистые свойства, своды стоп опускаются,

расплющиваются – возникает плоскостопие.

Плоская или уплощенная стопа может быть врожденной, а может и образоваться в процессе жизни человека. При плоскостопии нарушается нормальная функция самой стопы, а значит и всех ее функций. При плоскостопии, сопровождающим уплощением свода стоп, резко понижается опорная функция ног, изменяется положения таза и позвоночника, что отрицательно влияет на общее состояние здоровья ребенка. Нередко плоскостопия является одной из причин нарушения осанки.

В период от 3 до 7 лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью. Ребенок, страдающий плоскостопием, быстро устает от ходьбы и бега, плохо переносит статические нагрузки. Такой ребенок не может полноценно участвовать в подвижных играх, соревнованиях, ходить в длительные прогулки и т.д. Дети, страдающие плоскостопием, могут жаловаться на головные боли; они часто нервозны, рассеяны, быстро утомляются. Это в свою очередь отрицательно сказывается на его общефизическом развитии.

Поэтому профилактика плоскостопия и своевременное обнаружение уплощения стопы чрезвычайно важны в период роста и развития опорно-двигательной системы организма. В возрасте 3 - 7 лет необходимо корректировать склонные к уплощению стопы, и закрепить правильный свод стопы.

**Диагностика плоскостопия.**

О степени уплощения стопы можно судить по её отпечатку. След ноги должен иметь значительную выемку с внутренней стороны. Чем эта выемка меньше, тем больше уплощение стопы.
При диагностике плоскостопия у детей нужно учитывать их возрастные особенности. С рождения у ребенка своды стоп заполнены подкожным жиром. К трем-четырём годам кости, мышцы и сам внешний вид стопы приобретают очертания взрослой стопы. Чем старше ребенок, тем лучше виден просвет свода стопы.



Для диагностики возьмите чистый лист бумаги и положите его на пол. Затем намажьте ступни ребенка каким-нибудь жирным кремом и поставьте его на этот лист. Туловище при этом должно быть прямым, ноги вместе, чтобы тяжесть тела могла распределиться равномерно. На бумаге останется четкий отпечаток стоп. Возьмите карандаш и проведите линию, соединив края подошвенного углубления. За тем, перпендикулярно этой линии проведите прямую, пересекающую углубление стопы в самом глубоком месте.

Основную роль в профилактике плоскостопия имеет закрепление сводчатой формы стоп, противодействие развитию деформации стопы и коррекция склонных к уплощению стоп. Этому способствуют физические упражнения, направленные на развитие силы и эластичности мышц голени, стопы, и связок аппарата голеностопного сустава.

 **Правила профилактики плоскостопия у ребенка**

1. При обучении ходьбе использовать специальную обувь высокая пятка,

застежка на голеностопе, наличие супинатора, гибкая подошва.

2. Запрещать ходить без обуви по плоским поверхностям: ковер, пол, кафель

и др.

3. Запрещать спрыгивать с высоты более 20 см.

4. Учить прыгать мягко на носках, работая стопой.

5. Планомерно укреплять мышечно-связочный аппарат голени и стопы,

используя специальные игры и игровые упражнения.

 **Задачи по профилактике плоскостопия**

1. Развивать мышечно-связочный аппарат голени и стопы.

2. Формировать навык правильной ходьбы и осанки.

3. Познакомить родителей и педагогов с упражнениями, играми и правилами

для профилактики плоскостопия.

4. Укреплять физическое и психическое здоровье детей.

 **Упражнения для профилактики плоскостопия**

(стихи для упражнений и игр написаны С.В. Силантьевой)

«Ежик»

И.П. – сед на ковре или стуле, под правой стопой массажный мяч любого

диаметра, спина прямая.

Этот мячик так хорош! (катать стопой мяч вперед-назад.)

Он на ежика похож.

Буду ножки укреплять (катать мяч стопой по кругу) –

Мячик ножками катать.

Выполнить то же другой ногой.

«Лягушата»

И.П. – сидя на ковре, ноги согнуть, стопа упирается в стопу, руки на колени,

спина прямая.

Жили-были лягушата руками надавливать на колени и соединять колени

вместе,

Озорные, как ребята.

Они лапки разминали упор руками сзади в пол; скользя внешней стороной

стоп, разгибать и сгибать ноги,

Силу лапок показали.

Могли комариков поймать (приподнять ноги, похлопать стопами):

Раз, два, три, четыре, пять!

«Корова»

И.П. – сидя на стуле или кровати, хват руками за край, спина прямая.

У нашей коровы ножки открыты.

Вместо сапог у коровы копыта. (По очереди ставить ноги вперед на пятки.)

По лужам шагает смело всегда,

Ей не страшна дождевая вода. (Шагать носочками вперед-назад.)

«Переложи платок!»

И.П. – сед, ноги врозь, упор руками сзади, спина прямая.

Я платок возьму ногой (захватить платок правой стопой),

Поднесу его к другой. Медленно перенести его к левой ноге.

Я несу платок, не сплю,

Коврик я не зацеплю.

Выполнить то же другой ногой.

«Йог»

И.П. – сидя, ноги скрестно, правая нога сверху, руки на коленях, спина

прямая, глаза закрыты.

Ноги скрестно мы сидели (надавливать на колени),

Но не пили и не ели.

Спинки ровно мы держали (плечи назад, вытянуться вверх)

И о чем-то все мечтали.

Повторить упражнение, сменив ноги.

«Мои ножки»

И.П. – сидя на стуле или кровати, руки на поясе, спина прямая.

Эта ножка танцует.(Носочком правой ноги начертить кружок.)

Эта ножка рисует. (то же левой ногой.)

Раз, два, три, четыре, пять! (Повторить правой и левой ногой.)

Нарисуй кружок опять.

«Упрямцы»

И.П. – сед на ковре, упор сзади, согнуть ноги, соединить стопы, спина

прямая.

Встретились два козленка,

Два упрямых ребенка. (Приподнять ноги, давить стопами друг друга.)

Бодались, бодались,

Сражались, сражались…

Потом они устали,

Играть вместе стали. (Опустить ноги, выпрямить, отдохнуть.)

«Нарисуй ногами!»

И.П. – сидя на стуле или кровати, упор руками о сиденье, спина прямая.

Нарисуем мы ногами

Как художники, руками. Рисовать то правым, то левым носочком

картинки в воздухе.

Это высший класс!

Получается у нас.

«Гармошка»

И.П. – то же, на полу перед ногами расстелена простынка.

Соберу простынку ножкой,

Словно ребрышки гармошки. (Собрать правой стопой простынку.)

Разглажу быстро стопой

И соберу другой ногой. (Разгладить простынку, удерживая край.)

 МБДОУ д\с № 22 «Тополек»

 Консультация для родителей

 «Профилактика плоскостопия»

 Подготовила воспитатель

 С.Н.Калина

 Гремячево