Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного возраста средствами физического воспитания.

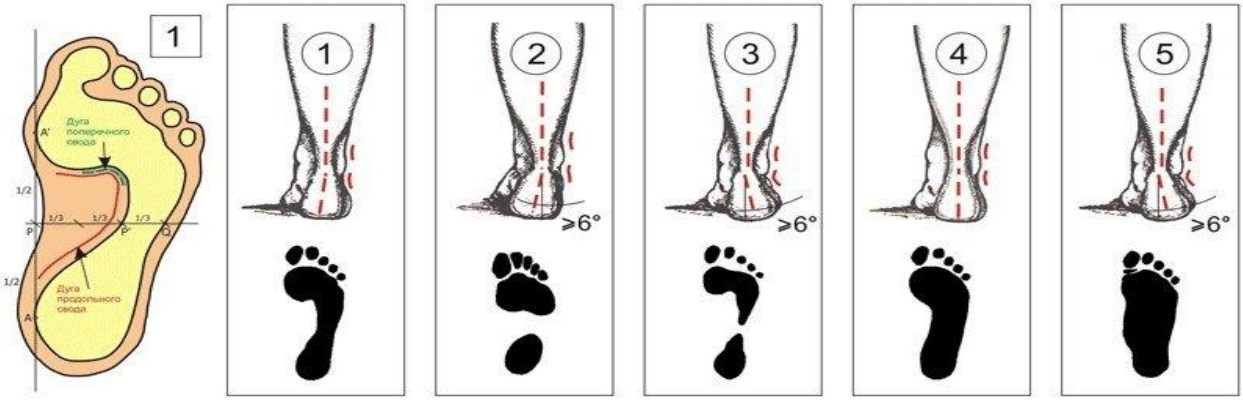
Плоскостопие – одно из самых распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей.

Плоскостопие – это деформация стопы, характеризующаяся уменьшением или отсутствием внутреннего продольного свода стопы и наклоном пятки внутрь и, как следствие, является нарушением опорно-двигательного аппарата.

Причинами развития плоскостопия обычно бывают: раннее вставание и ходьба, слабость мышц стоп, чрезмерное их утомление в связи с длительным пребыванием на ногах, избыточный вес, неудобная обувь, а также ряд заболеваний (например, перенесённый рахит, полиомиелит), травмы стопы и голеностопного суставов (вывихи, подвывихи, переломы).

Плоскостопие бывает продольное и поперечное, но встречается и смешанное. Продольное плоскостопие составляет более 55 процентов; всех деформаций стопы. Поперечное плоскостопие встречается реже и является следствием относительной слабости и недостаточности мышечно -связочного аппарата стопы и голени.

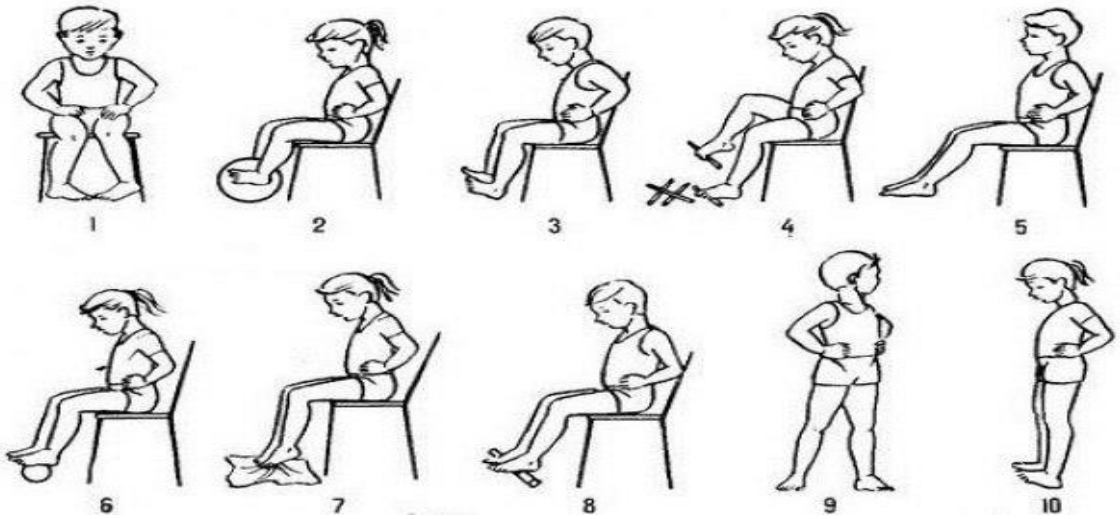
Причинами развития плоскостопия обычно бывают: раннее вставание и ходьба, слабость мышц стоп, чрезмерное их утомление в связи с длительным пребыванием на ногах, избыточный вес, неудобная обувь, а также ряд заболеваний (например, перенесенный рахит, полиомиелит), травмы стопы и голеностопного суставов (вывихи, подвывихи, переломы). Признаками выраженного плоскостопия являются уплощение и расширение стопы, особенно в средней части, пронация пятки наружу. Диагноз «плоскостопие» подтверждается плантографией – отпечатком стопы с помощью красящих растворов. В некоторых случаях необходима рентгенография. Определить форму стопы в домашних условиях можно так: наносим краску на стопы ребёнка и поставить его на лист белой бумаги. При этом надо отвлечь внимание малыша. Через не сколько секунд снять ребёнка с бумаги и внимательно рассмотреть отпечатки стоп.



1 – нормальная стопа. **2** – "полая" стопа (продольный свод чрезмерно высок). **3** – валгусная стопа (продольный свод уплощён). **4** – уплощённая стопа (продольный и поперечный своды уплощены). **5** – плоско-валгусная стопа (продольный и поперечный своды отсутствуют).

В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного развития, формирование её не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние

воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений. С другой стороны, в этот возрастной период организм отличается большой пластичностью, в связи с чем можно приостановить развитие плоскостопия и способствовать его исправлению путём укрепления мышц и связок стопы
Профилактика плоскостопия у детей. В раннем детстве маловыраженные формы плоскостопия обычно безболезненны, в дальнейшем же по мере роста ребёнка, этот недостаток может увеличиваться и причинить много неприятностей. Поэтому важно предупреждать плоскостопие, а если оно всё-таки появилось, своевременно проводить его коррекцию и лечение.
Предупреждением плоскостопия необходимо заниматься с раннего возраста. Для этого используются разные средства: это общее укрепление организма, обеспечиваемое рациональным питанием, длительным пребыванием на свежем воздухе, разнообразными движениями, подвижными играми, а также специальные мероприятия для укрепления стопы.



Упражнения для коррекции стопы
1. Ходьба на носках в среднем темпе в течение 1–3 минут.
2. Ходьба на наружных краях стоп в среднем темпе в течение 2–5 минут.
3. Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости.
4.Ходить на месте. Носки не отрывать, отрывать пятки как можно выше.
5. Ходьба по палке, ходить перекатом с пятки на носок.
6. Катание мяча поочерёдно одной и другой ногой.
7. Катание обруча пальцами ног (поочерёдно) в течение 2–4 минут.
8. Медленные приседания на гимнастической палке с опорой на стул.
9. Медленные приседания на мяче с опорой на стул или балансируя разведёнными в сторону руками.
10. Сгибание и разгибание стоп в положении сидя на стуле.
11. Захват, поднимание и перекладывание палочек, кубиков или небольших бумажных, тканевых салфеток пальцами ног в течение 1–3 минут (упражнение проводится поочерёдно одной и другой ногой).
12. В ёмкость положить гладких речных камешков и налить тёплой воды. Посадить малыша, ножки опустить в воду. Пусть он перебирает их, захватывает пальчиками. В конце процедуры пусть походит по камням.

13.Перед кроваткой положить резиновый коврик с неоднородной поверхностью, пусть она будет «колючей». Первое, что сделает малыш утром — простые, но крайне важные, упражнения при плоскостопии у детей.

Большое значение для профилактики плоскостопия имеет правильно подобранной обуви. Размер должен точно соответствовать форме и индивидуальным особенностям стоп, предохранять их от повреждений, не затруднять движений. Верх правильно подобранной обуви не сдавливает стопы и не нарушает ее кровоснабжения. Если носок у обуви фигурный, например с резким сужением, то это сужение должно начинаться только после физиологического припуска в один сантиметр. Обувь с узким носком не должна заставлять пальцы изменять свое естественное положение, иначе они могут искривиться. Детям нужна обувь на небольшом каблучке высотой 1,5-2 см, с упругой стелькой и крепким задником.

Внимание! Плоскостопие у детей в большинстве случаев излечимо, и его необходимо лечить, так как оно нередко является одной из причин нарушения осанки.

Занятия лечебной гимнастикой и выполнение специальных гимнастических упражнений дают прекрасные результаты, улучшая форму и функцию стопы.

Таким образом, здоровье детей во многом определяется рациональным двигательным режимом, включающим привычную двигательную активность, организацию физического воспитания и закаливания дома и в дошкольном учреждении.

Для укрепления здоровья и предупреждения плоскостопия детям необходимо ежедневно делать утреннюю гимнастику, проводить закаливающие процедуры, практиковать прогулки, походы в лес, бег, прыжки, плавание, катание на велосипеде; в тёплое время года ходить босиком по грунту; в зимний период года кататься на коньках и лыжах, играть в подвижные игры.

Будьте здоровы.