

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Аленький цветочек»

Профилактика плоскостопия



ПОДГОТОВИЛ:
Горбова Ю.А.
инструктор по ФИЗО
I кв. категория

с. Перегребное

Симптомы. На что следует обратить внимание, чтобы вовремя предотвратить сильную деформацию стоп?

- Тревожным признаком является изношенность обуви с внутренней стороны. Проверьте несколько старых пар обуви: если подошва стерта у внутреннего края, возможно, следует проконсультироваться с врачом-ортопедом.
- Также симптомами плоскостопия бывают быстрая утомляемость при пеших прогулках, усталость и боль в ногах, отечность и появление судорог.
- Могут появиться боли в пояснице, коленях, бедрах. Походка и осанка становятся неправильными, неестественными. Иногда плоскостопие способствует появлению вросшего ногтя.

Факторы риска развития плоскостопия у детей.

- Наследственность. Если в семье у кого-то из родственников было плоскостопие, болели ноги, то опасность возрастает. Возможно врожденное плоскостопие в результате пороков развития, поэтому всех детей в возрасте 1 месяца, 3 месяцев, 1 года обязательно нужно показать врачу-ортопеду для исключения различных врожденных дефектов развития, в том числе и плоскостопия.
- Повышенная масса тела. У «пухленьких детей» нагрузка на ноги вдвое, больше нормальной. Впрочем, «худенькие» так много двигаются, что перегружают свои стопы.
- Ношение неправильно подобранной обуви (узкой, широкой, совсем без каблука) тоже нанесет вред. Многие девочки-подростки так любят шпильки! А через несколько месяцев обращаются к ортопеду не только с болями в стопах, но и с болью в коленках.
- Поднятие тяжестей или длительные нагрузки на ноги. Мальчишки иногда посещают спортивные секции, не задумываясь о последствиях. Прежде чем отдавать своего сына на растерзание тренера, обратитесь к врачу. Если ребенок здоров, тогда все нормально.
- Перенесенная травма стоп.
- Гипермобильность суставов (чрезмерная «гибкость»). Суставы в этом случае переразгибаются, а связочный аппарат быстро растягивается.

Профилактика плоскостопия.

Лечение плоскостопия, прежде всего, подразумевает укрепление тех мышц, которые поддерживают свод стопы. Для этого существуют

различные варианты, которые можно использовать дома: Консультация для родителей по профилактике плоскостопия

Плоскостопие - это заболевание опорно-двигательного аппарата человека.

Степень плоскостопия.

Лечение плоскостопия, прежде всего, подразумевает укрепление тех мышц, которые поддерживают свод стопы. Для этого существуют различные варианты, которые можно использовать дома:

Ходьба:

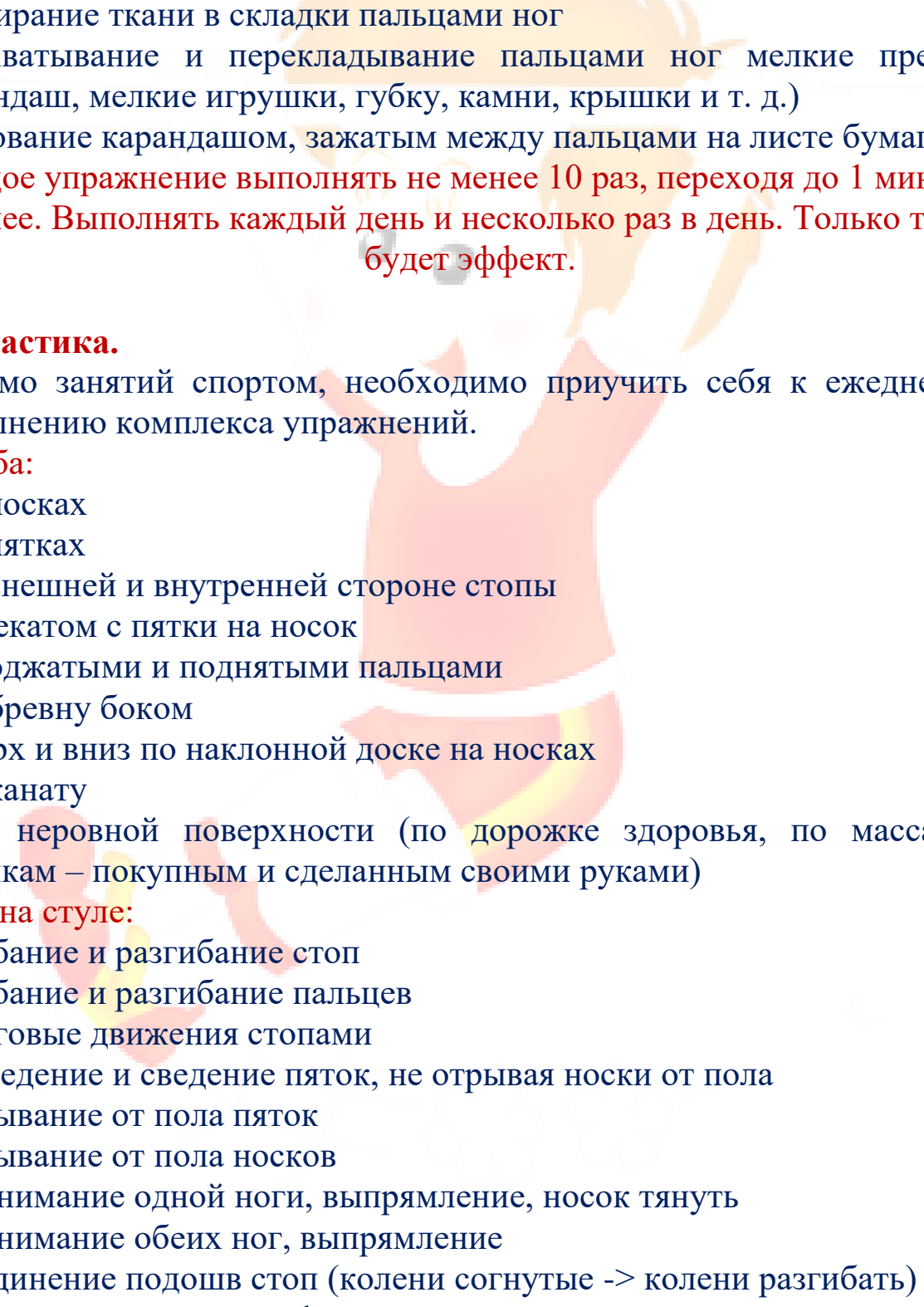
- На носках
- На пятках
- На внешней и внутренней стороне стопы
- Перекатом с пятки на носок
- С поджатыми и поднятыми пальцами
- По бревну боком
- Вверх и вниз по наклонной доске на носках
- По канату
- По неровной поверхности (*по дорожке здоровья, по массажным коврикам – покупным и сделанным своими руками*)

Сидя на стуле:

- Сгибание и разгибание стоп
- Сгибание и разгибание пальцев
- Круговые движения стопами
- Разведение и сведение пяток, не отрывая носки от пола
- Отрывание от пола пяток
- Отрывание от пола носков
- Поднимание одной ноги, выпрямление, носок тянуть
- Поднимание обеих ног, выпрямление
- Соединение подошв стоп (колени согнутые -> колени разгибать)
- Поджать пальцы ног, зафиксировать положение
- Поджать пальцы ног, поставить на наружный свод стопы, зафиксировать
- Стопой одной ноги провести по голени другой вверх до колена и вниз
- Скольжение стопой вперед и назад с помощью пальцев

Сидя на стуле с предметами:

- Катание гимнастической палки вдоль стоп

- 
- Катание малого или твёрдого мяча с шипами (по часовой и против часовой стрелки, вдоль стоп вверх и вниз по внешней и внутренней стороне стопы, одна нога при этом делает, а другая стоит на месте)
 - Захват мяча среднего размера стопами, и поднятие его до уровня колен
 - Собираение ткани в складки пальцами ног
 - Захватывание и перекладывание пальцами ног мелкие предметы (карандаш, мелкие игрушки, губку, камни, крышки и т. д.)
 - Рисование карандашом, зажатым между пальцами на листе бумаги

Каждое упражнение выполнять не менее 10 раз, переходя до 1 минуты и более. Выполнять каждый день и несколько раз в день. Только тогда будет эффект.

Гимнастика.

Помимо занятий спортом, необходимо приучить себя к ежедневному выполнению комплекса упражнений.

Ходьба:

- На носках
- На пятках
- На внешней и внутренней стороне стопы
- Перекатом с пятки на носок
- С поджатыми и поднятыми пальцами
- По бревну боком
- Вверх и вниз по наклонной доске на носках
- По канату
- По неровной поверхности (по дорожке здоровья, по массажным коврикам – покупным и сделанным своими руками)

Сидя на стуле:

- Сгибание и разгибание стоп
- Сгибание и разгибание пальцев
- Круговые движения стопами
- Разведение и сведение пяток, не отрывая носки от пола
- Отрывание от пола пяток
- Отрывание от пола носков
- Поднимание одной ноги, выпрямление, носок тянуть
- Поднимание обеих ног, выпрямление
- Соединение подошв стоп (колени согнутые -> колени разгибать)
- Поджать пальцы ног, зафиксировать положение
- Поджать пальцы ног, поставить на наружный свод стопы, зафиксировать

- 
- Стопой одной ноги провести по голени другой вверх до колена и вниз
 - Скольжение стопой вперёд и назад с помощью пальцев

Сидя на стуле с предметами:

- Катание гимнастической палки вдоль стоп
- Катание малого или твёрдого мяча с шипами (по часовой и против часовой стрелки, вдоль стоп вверх и вниз по внешней и внутренней стороне стопы, одна нога при этом делает, а другая стоит на месте)
- Захват мяча среднего размера стопами, и поднятие его до уровня колен
- Собираение ткани в складки пальцами ног
- Захватывание и перекладывание пальцами ног мелкие предметы (карандаш, мелкие игрушки, губку, камни, крышки и т. д.)
- Рисование карандашом, зажатым между пальцами на листе бумаги.

Каждое упражнение выполнять не менее 10 раз, переходя до 1 минуты и более. Выполнять каждый день и несколько раз в день. Только тогда будет эффект.