

Методические рекомендации для родителей

«Профилактика плоскостопия у детей дошкольного
возраста».



Подготовила:
Инструктор по физической культуре
Гутникова Л.В.

Проблема плоскостопия достаточно сильно распространена в современном мире, особенно среди детей дошкольных лет. Нарушение стопы не только способствует ухудшению осанки ребенка, а может привести к серьёзным заболеваниям (артриту, остеохондрозу). Именно потому профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста так важна, особенно там, где практически ежедневно находится малыш, — в дошкольном образовательном учреждении (ДОО).

ДОО — главный помощник родителей при профилактике проблем осанки и плоскостопия

В условиях дошкольного учреждения профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста должна быть направлена на укрепление и поддержку связочного аппарата, тогда нагрузка будет распределяться равномерно, исключая деформацию ступней ног детей.

Физические упражнения являются лучшим средством при профилактике плоскостопия, других изменений осанки.

В детском саду физические упражнения составляются, учитывая необходимость профилактики плоскостопия. Упражнения (бег, приседания, прыжки, ходьба по разным сторонам стопы) помогут укрепить двигательную систему ребенка. Ежедневная утренняя гимнастика, активные упражнения в детском саду — замечательное средство при лечении плоскостопия, его профилактики у детей дошкольного возраста.

А если у детского сада есть ещё специальное оборудование для занятий с младшими детьми (гимнастическая стенка, обручи, массажные коврики, тренажеры, то это исключит нарушение осанки, плоскостопия при профилактической работе в ДОО.

Работники ДОО должны регулярно проводить собрания родителей, где подробно рассказывать, что такое нарушение осанки ребенка дошкольного возраста, о вреде плоскостопия, способах его профилактики.

Но не стоит родителям детей перекладывать всю ответственность при профилактике плоскостопия, искривления осанки на специалистов ДОО, стоит

и самим быть активным, проявлять интерес к здоровью своего малыша. Ведь лучше следить за здоровьем, видоизменениями осанки своих детей с малых лет, заниматься профилактикой, чем позже тратить свое время, проводя лечение болезней ножек разной степени сложности.

Принципы профилактики плоскостопия детей дошкольного возраста.

Формирование осанки ребенка дошкольного возраста начинается примерно с 6 лет, а продолжается примерно до 17 лет. Именно поэтому у маленьких детей дошкольного возраста осанки как таковой практически нет, ведь изгибы позвоночника в детском организме не сформированы окончательно. Стопа крохи от одного года может быть подвержена отклонениям, потому специалисты рекомендуют проводить профилактику плоскостопия детей с малых лет.

Плоскостопие у детей младшего возраста не физиологическое, его лучше лечить до 5-летнего возраста, пока окончательно не сформировался контур ступни.

У детей дошкольного возраста профилактика плоскостопия начинается с первого визита к ортопеду (когда крохе 2-3 месяца).

Плоскостопие чаще всего, проявляется после года ходьбы, ведь стопа формируется вместе с первыми шагами ребенка. Поэтому до года у ребенка не может быть плоскостопия, но дальше нужно следить за изменениями его ножек, осанки, заниматься профилактикой заболевания. Лучше всего для профилактики плоскостопия ребенка использовать массаж ступни с первого года его жизни.

Профилактика плоскостопия у дошкольников начинается с выбора правильной обуви для своего сыночка или дочки. Обязательным является наличие жесткого задника, мягкого супинатора и каблука (примерно 0,5 см). Не рекомендовано давать детям малых лет донашивать за кем-то, ведь каждый стаптывает сандалики по-своему. Если вы покупаете обувь на вырост, то лучше брать ее не больше чем на один размер, чтоб при ходьбе нога не болталась.

Основные приемы профилактики плоскостопия дошкольников.

Такие несложные меры предосторожности помогут предотвратить искривления осанки, развитие плоскостопия.

Виды профилактики

Массаж (при помощи ковриков, валиков, массажных мячей)

Цель

- нормализовать тонус мышц;
- улучшить кровообращение;
- уменьшить боль.

Суть приема

После ежедневного купания полезно легкими движениями массажировать нижние части ног. Механически воздействуя на мускулы, связки есть возможность снять усталость, расслабить напряженные, напрячь расслабленные. Полезны прогулки с детьми дошкольного возраста босиком по камушкам, песку, другим неровным поверхностям.

Эффективность профилактики

Высокая, особенно на первых стадиях

Ортопедическая обувь

Цель

- профилактика развития плоскостопия;
- профилактика деформации пальцев ног;
- снять нагрузку с суставов детей дошкольного возраста, позвоночника;
- скорректировать существующие проблемные отклонения.

Суть приема

Отличается высокими требованиями к материалу, структуре. Изготавливается только из натуральных материалов, имеется жесткий задник, стельки -супинаторы

Эффективность

Если индивидуально подобрать, то может эффективно предотвратить плоскостопие у ребят дошкольного возраста.

Ортопедические стельки

Цель

- для остановки изменений;
- предупреждение болей в суставах;
- профилактика искривления осанки.

Суть приема

Рекомендуется вкладывать внутрь уличной и домашней обуви. Область свода стельки выполнена в виде массажных элементов. Корректируют, помогают правильно распределить нагрузку.

Эффективность

Эффективны при постоянном использовании, индивидуальном подборе.

Закаливание

Цель

- укрепить сосуды;
- улучшить кровообращение;
- укрепить иммунную систему организма детей;
- профилактика различных заболеваний.

Суть приема

Полезно делать контрастную ванну перед сном. Взять два тазика (с холодной и горячей водой, распарить ноги сначала в горячей воде, потом опустить в холодную. Повторить несколько раз.

Эффективность

Эффективно добавлять морскую соль, шалфей, мяту, ромашку, дубовую кору. Эффективны при наличии медицинских противопоказаний.

Гимнастика

Цель

- укрепление мышц, связок;
- формирование правильной походки;
- помощь при неправильной постановке костей.

Суть приема

Ходить на носочках, поднимать ножками различные предметы с пола, крутить ступнями по часовой стрелке и против. Проводить комплексно, заниматься утром до момента ощущения усталости.

Эффективность

Длительные регулярные занятия дают отличный результат.

Родители, не забывайте, что плоскостопие — это серьезное заболевание, а при отсутствии профилактики, должного лечения оно может привести к существенным осложнениям опорно-двигательного аппарата вашего малыша, сколиозу, артрозу, различным деформациям стопы.

Позволяйте любимому малышу больше двигаться, не нужно стеснять его движения тесными пеленками, а также ползунками.

Уделяйте побольше внимания ножкам крохи, проводите осмотр, начиная с первого года его жизни и будьте здоровы!

