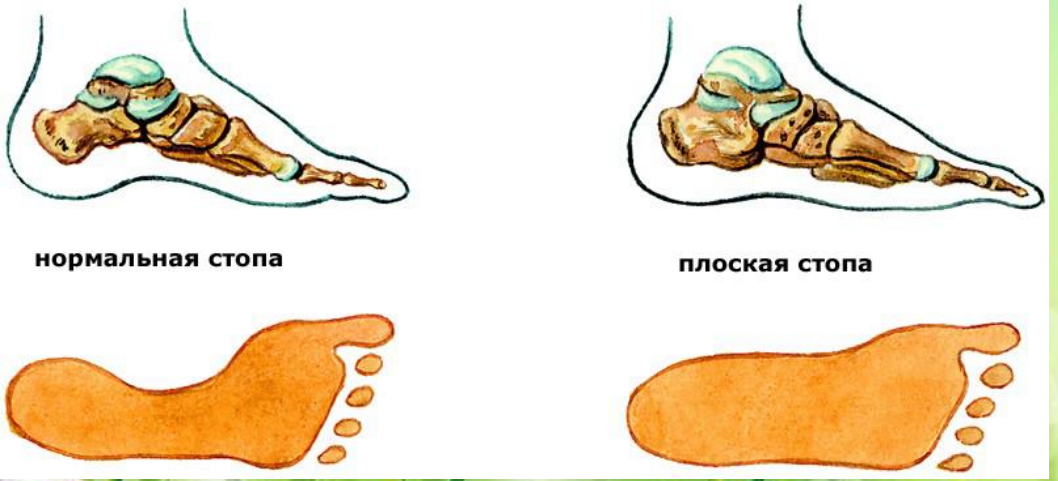
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Белоярского района
«Центр развития ребенка – детский сад «Сказка» г. Белоярский»

Здоровая стопа — залог хорошего здоровья!

(Что нужно знать родителям о профилактике плоскостопия)



Выполнила Викторова Татьяна Анатольевна
воспитатель

Детская стопа по сравнению со стопой взрослого человека имеет ряд морфологических особенностей. Она более широкая в передней части и сужена в пяточной. Пальцы имеют веерообразное расхождение, в то время как у взрослых они плотно прилегают друг к другу. У детей дошкольного возраста на подошве сильно развита подкожная клетчатка, заполняющая своды стопы, что нередко приводит к диагностическим ошибкам. В соответствии с этим заключение о плоскостопии выносят начиная с пятилетнего возраста.

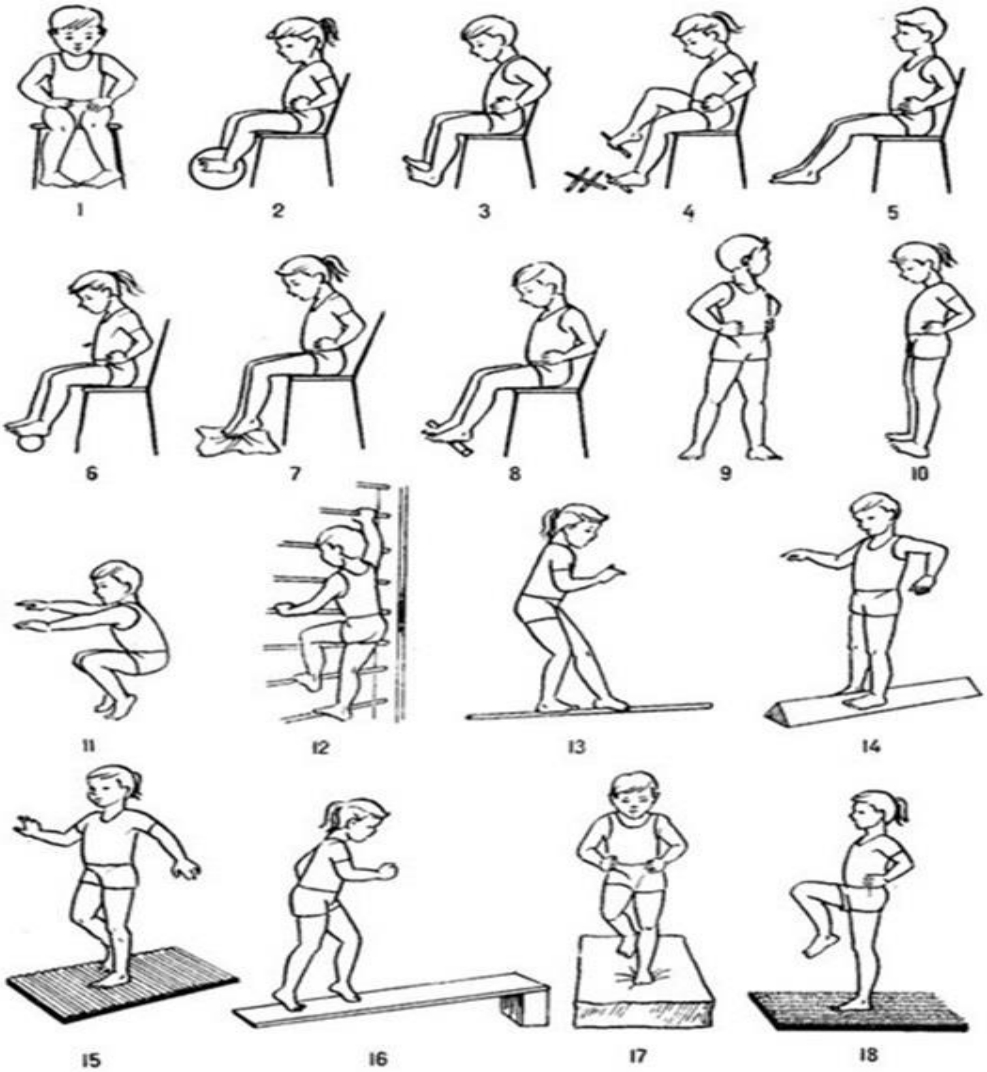
Повторим, что наиболее часто встречающаяся деформация стопы у дошкольников связана с нарушением ее рессорной функции, которая способствует снижению силы толчков и ударов при ходьбе, беге и прыжках. При этом дети часто жалуются на быструю утомляемость, головную боль и боль в голени и стопе. У них также нарушается походка. Кроме того, в дальнейшем могут развиться застойные явления в сосудах нижних конечностей.

Форма стопы влияет также на состояние осанки и позвоночника ребенка. Снижение амортизационных свойств свода существенно повышает требования к рессорной функции позвоночника и может привести к его деформации, а также травматизации межпозвонковых суставов и возникновению боли в спине. Одностороннее снижение свода стопы - справа или слева - приводит к перекосу таза, асимметрии лопаток, плеч и формированию сколиотической осанки и сколиоза.

Важная функция стопы определяется расположением особых, так называемых рефлексогенных зон на подошвенной поверхности, обеспечивающих связь стопы с различными системами организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и др.).

Таким образом, стопа, благодаря уникальному строению и важным функциям, оказывает влияние на весь организм. Поэтому особое внимание необходимо уделять профилактике деформаций стопы начиная уже с раннего возраста.

Какие же факторы, в том числе связанные с условиями пребывания ребенка в детском саду, влияют на свод стопы? Их делят на две группы: внутренние, определяемые физиологическими закономерностями роста и развития детского организма (сила мышц и эластичность связок, минеральная плотность костной ткани и др.), перенесенными заболеваниями (рахит), физическим развитием (избыток массы тела) и состоянием здоровья (частые простуды, хронические болезни) и внешние (нерациональная обувь, недостаточная двигательная активность, длительные статические нагрузки в положении сидя, исключающие локальные физические нагрузки на стопы). В целях профилактики необходимо выполнять упражнения для стоп.



Необходимо соблюдать гигиенические правила и рациональный режим нагрузки на нижние конечности:

1. Выработка походки без излишнего разведения стоп.

2. Ежедневное мытье ног прохладной водой. После вытирания «собрать» полотенце ногами.

3. Ходьба босиком по песку, гравию, рыхлой почве, траве.

4. Не ходить в помещении в утепленной обуви.

5. Не ходить длительное время босиком или в мягкой обуви по утоптанной поверхности.

6. На занятиях физкультурой не использовать обувь с твердой стелькой.

7. Сидя на стульчике, собирать ногами мелкие предметы или катать деревянную скалку.

Сейчас очень многое зависит от вас, уважаемые родители!

Приложите максимум усилий, чтобы не допустить появления плоскостопия у ребенка и тогда вы избежите многих проблем в будущем.

Придерживайтесь этих несложных рекомендаций, и ножки вашего малыша будут абсолютно здоровы!