

Консультация для родителей «Профилактика плоскостопия в условиях ДОУ и семье»

Плоскостопие – это деформация стопы, характеризующаяся уплощением ее сводов. Врачи называют плоскостопие болезнью цивилизации. Неудобная обувь, синтетические покрытия, гиподинамия – все это приводит к неправильному развитию стопы. Деформация стоп бывает двух видов: поперечная и продольная. При поперечном плоскостопии происходит уплощение поперечного свода стопы. При продольном плоскостопии наблюдается уплощение продольного свода, и стопа соприкасается с полом почти всей площадью подошвы. В редких случаях возможно сочетание обеих форм плоскостопия.



10 факторов развития плоскостопия

- ✓ Недоразвитость мышц стоп,
- ✓ Слабость мышечно – связочного аппарата стопы, может быть в результате рахита,
- ✓ Ношение неправильно подобранной обуви,
- ✓ Косолапость,
- ✓ X – образная форма ножек,
- ✓ Травмы стопы, голеностопного сустава, лодыжки,
- ✓ Наследственная предрасположенность
- ✓ Большие физические нагрузки,
- ✓ Излишний вес,
- ✓ Длительное пребывание в постели (в результате болезни).

Признаки плоскостопия

- Страдающие плоскостопием дети ходят широко, расставив ноги, развернув стопы и слегка сгибая ноги в коленях,
- Быстрая утомляемость ног,
- Ноющие боли стоп и голени при ходьбе и стоянии,
- К вечеру может появляться отек стопы, который проходит за ночь,
- Быстро изнашивается внутренняя сторона подошвы,
- Стопа становится шире.

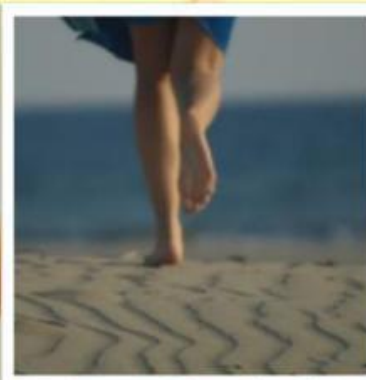
РЕКОМЕНДАЦИИ

Летом ребенку обязательно надо ходить по песку. Это можно делать в любом удобном месте: на балконе, лоджии, на даче. Промойте и высушите два ведра песка и добавьте к нему $\frac{3}{4}$ ведра гальки или мелкой щебенки – все смешайте и рассыпьте дорожкой на 1,5 – 2 м. Ходить по искусственной дорожке надо босиком – по 20 – 30 мин в день.

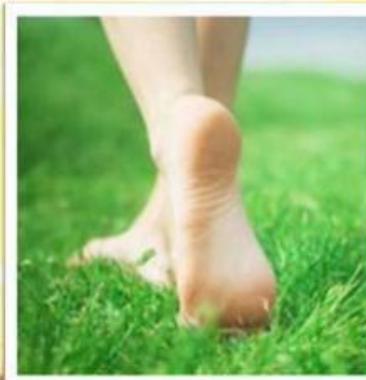
Лечение и профилактика плоскостопия



по прибрежной гальке



по песку



по траве



по земле

**босохождение
любим
неровным
поверхностям**



по массажным коврикам

MySha

Какой должна быть обувь ребенка?

Размер обуви должен точно соответствовать размеру стопы. Это означает, что обувь должна плотно обхватывать ее с боков.

Верх правильно подобранной обуви не сдавливает стоп.

Каблук – это возвышение, с которого как бы само собой шагается, которое облегчает пережат. Детям нужна обувь на небольшом каблучке высотой 5-8 мм., с упругой стелькой и крепким задником.

Какой должна быть подошва? Тонкой? Не обязательно. Подошва хороша тем, что защищает ногу от мелких, колючих неровностей, от ударных нагрузок и холода. Для ходьбы по асфальту подошва должна быть толстой и мягкой, особенно в зимнее время года. Резиновая решетка внутри толстых подошв к тому же отлично амортизирует и распределяет нагрузку на стопе.

Материал ее может быть самым разным. Но если обувь закрытая, она обязательно должна дышать и обеспечивать тепловлагообмен. А значит, она не должна быть из кожзаменителя. Годится либо натуральная кожа, либо материя.

Супинатор – вкладное коррекционное приспособление специальной конфигурации, которое поддерживает продольный и поперечный свод стопы.



ИГРЫ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОТОПИЯ

«Барaban»

Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

Оборудование: стульчик

Содержание игры. Ребёнок сидит на стульчике, стопы параллельны, пятки прижаты к полу. Мама сидит напротив и в определённом ритме отбивает такт поочерёдно носком одной ноги, другой и носками обеих ног одновременно. Ребёнок повторяет упражнение. Пятки остаются плотно прижатыми к полу. Игра повторяется, но такт отбивается пятками, а носки в это время плотно прижаты к полу. Одновременно нужно контролировать правильность осанки.

«Сидя по-турецки»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: гимнастическая лестница

Содержание игры. Ребёнок сидит на ковре, ноги сложены по-турецки (крест-накрест), наружные края стоп одинаково ровно опираются о пол. Нужно встать, придерживаясь за какую – нибудь опору или с помощью мамы (другого ребенка — по-старше). Ноги должны быть прямыми (скрестно), стоять надо на наружных краях стоп. Так же сесть; тяжесть туловища равномерно распределяется на обе ноги, на наружные края стоп.

«Кто быстрее спрячет простынку?»

Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

Оборудование: простынки длиной 50—60 см (по числу игроков), стулья.

Содержание игры. Ребёнок и мама садятся на стулья. По сигналу папы ребёнок и мама начинают собирать простынку пальцами ног. Выигрывает тот, кто быстрее подберёт её под стопы.

«Донеси платочек»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: платочки (по числу игроков), стулья.

Содержание игры. Ребёнок и родители садятся на стулья с одной стороны комнаты. У каждого участника под ногами платочек. Нужно захватить платочек пальцами одной ноги и, ни разу не уронив, донести его любым способом (прыгая на одной ноге, на четвереньках) до противоположной стороны. То же самое повторить другой ногой. Выигрывает тот, кто быстрее донесёт платок, ни разу не уронив его.

«Танец медуз»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: прозрачные газовые платочки (по числу участников), стулья.

Содержание игры. Ребёнок и родители сидят полукругом на стульях, пальцами стоп удерживая платочек. Каждый игрок подбрасывает платок одной стопой, ловит другой (танец медуз). Выигрывает тот, кто наибольшее время удержит платок без

падения. Победитель может определяться по наибольшему количеству раз подбрасываний и ловли платка.

«Пройди, не ошибись»

Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

Оборудование: шнур (лента, длинный шарф, черта).

Содержание игры. Ребёнок и родители проходят по линии на полу (наклеен малярный скотч), ставя пятку к носку впереди стоящей ноги. Затем идут обратно, спиной вперёд.

«Ловкие ноги»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: мячи.

Содержание игры. Ребенок и родители садятся на пол, опираясь сзади на руки, ноги вытянуты вперед, между стопами — мяч. Обхватив мяч стопами, переключивать его в сторону, передавая следующему игроку (маме, папе, брату, сестре) и обратно .

«Перенеси палочку»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: деревянные карандаши (попрыгунчики, крышки...)

Содержание игры. Ребенок и родители сидят на полу рядом стоит лоток, справа и слева от которого разложены по 6—8 палочек. По сигналу мамы надо переносить палочки в лоток.

Методические указания. Игра заканчивается, когда все палочки уложены в лоток. Фиксируется время.

«Резвый мешочек»

Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

Оборудование: веревка с небольшим грузом на конце (мешочком, наполненным песком), просто верёвочка, скакалка....

Содержание игры. Водящий стоит посередине перед участниками. Он вращает верёвку с грузом на конце. Участники следят за верёвкой и при её приближении стараются перепрыгнуть через неё.

«Неподвижная скакалка»

Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

Оборудование: скакалка (резинка).

Содержание игры. Натянуть и укрепить скакалку на высоте 5 см от земли.

Вариант 1. Перешагивать через скакалку в одну и другую стороны.

Вариант 2. Перепрыгивать через скакалку обеими ногами.

Вариант 3. Перепрыгивать через скакалку с одной ноги на другую.

«Ловкие ноги»

Цель: закреплять навыки правильной постановки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях.

Оборудование: гимнастические палки (подушка), платочки.

Содержание игры. Родители и ребёнок сидят на полу, руки в упоре сзади. Между широко расставленными ногами палка. Справа у палки носовой платок. Необходимо взять его пальцами правой ноги и перенести к левой, не задев палки (подушки) и не уронив платка. Правая нога возвращается в и. п. Затем то же самое выполнить левой ногой. Повторить 2—4 раза, последние 2 раза переносить обе ноги с платком вправо и влево. Выигрывает тот, кто не задел платком палки и не уронил платок. При выполнении упражнения ребенок приговаривает:

Я платок возьму ногой,
Поднесу его к другой,
И несую, несую, не сплю.
Палку я не зацеплю.

«Веселая дорожка»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: резиновые массажные коврики 30х30 см.

Содержание игры. Массажные коврики располагаются на полу хаотично, на расстоянии небольшого прыжка. Выбирается водящий (мама), который первым прыгает с коврика на коврик, папа и ребёнок следуют за мамой, стараясь не ошибиться и прыгать по тем же коврикам.

«Кто дальше пройдёт по дорожке»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: резиновые массажные коврики 30х30 см.

Содержание игры. Дается задание, например: «По дорожке ты шагай, чётко фрукты (овощи, имена) называй». По сигналу ребёнок (мама, папа) начинает перешагивать с коврика на коврик и на каждый шаг называют один из фруктов. Выигрывает тот, чья дорожка окажется длиннее (кто дальше уйдёт от линии старта).

«С кочки на кочку»

Цель: укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

Оборудование: резиновые массажные коврики 30х30 см.

Содержание игры. Ребёнок стоит с одной стороны комнаты. Мама раскладывает на полу массажные коврики на небольшом расстоянии (20 см) один от другого. По сигналу ребёнок переходит на другую сторону комнаты, переступая с коврика на коврик.

Плоскостопие проще предупредить чем лечить!!!!!!