

Консультация для родителей «Детское плоскостопие и профилактика»

Для правильной осанки и красивой походки большую роль играет правильное формирование голеностопного сустава. Любое нарушение в области этого сустава может отрицательно повлиять на походку, осанку ребёнка. Эффективными способами предупреждения косолапости и плоскостопия являются укрепление костно – мышечного аппарата специальными упражнениями. Гигиена и массаж ног с использованием особых предметов: камушков, деревянных палочек, мешочков с песком, верёвок, набивных мячей, специальных приспособлений и т.д. Плоскостопие у детей дошкольного возраста можно объяснить функциональной незрелостью костно – связочного аппарата, слабостью мышц.

Дети, страдающие плоскостопием, быстро устают при ходьбе, жалуются на боль в области голеностопного сустава и позвоночника. Во время ходьбы, бега, прыжков у них появляются конвульсии, сотрясается тело, что при нормальном анатомо – функциональном развитии стопы не наблюдается.

Одним из способов борьбы с утомлением, коррекции недостатков и деформации являются закрепление опорно – двигательного аппарата специальными упражнениями, массажирование рефлекторных зон стопы. Как средство эффективного массажа рекомендуется дорожка – массажёр, которая оказывает довольно мощное тонизирующее общеразвивающее действие. Проходя по дорожке – массажёру с ребристыми поверхностями, ребёнок под тяжестью тела перекачивает стопу от пятки до кончиков пальцев и тем самым массирует, фактически все рефлекторные зоны подошвы. Снимает и утомляемость, восстанавливается работоспособность.

На дорожке – массажёре целесообразно выполнять следующие упражнения: ходьба медленная с глубоким перекатом стопы, ходьба на носках, на наружных краях стопы, поочерёдное топтание ногами с высоким подниманием колен, приставные пружинящие шаги, лёгкие поскоки и прыжковые упражнения и т.д.

Профилактика и коррекция плоскостопия.

Для предупреждения и коррекции плоскостопия у дошкольников необходимы специальные приёмы и методы. Упражнения проводятся в определённой последовательности в три этапа.

На первом этапе дети выполняют упражнения без предметов. Носками и пальцами ног делают различные движения: вверх – вниз, вправо – влево; из положения основной стойки тяжесть тела переносится в разные части стопы, выполняются повороты, круги, пружинящие движения носками с глубоким перекатом с пятки на носок и наоборот.

На втором этапе детям предлагаются упражнения с предметами: захватывание пальцами стопы мелких предметов, удержание и выбрасывание их (камушки разных размеров, круглые палки, прутья, верёвки разной толщины, мешочки с песком и т.д.), перекачивание стопой набивного мяча, кроме того, давление стопой на резиновый массажёр и ходьба по резиновой дорожке – массажёру.

На третьем этапе сравнительно усложняются двигательные действия ребёнка, используются различные приспособления универсального типа, усложняется также способ перемещения ребёнка на этих снарядах: дети ходят по наклонной доске (угол наклона которой постепенно увеличивается), по дорожкам, лесенке, мостику – качелям, ребристым доскам, рейкам гимнастической лестницы, кирпичам и т.д.

Упражнения для предупреждения плоскостопия.

- Подниматься на носки и опускаться на стопы.
- Одна стопа потирает другую.
- Сгибать и разгибать пальцы, сидя, лёжа.
- Поворачивать стопу вперёд-назад, влево - вправо.
- Пружинящие движения носками с глубоким перекатом с пятки на носок и наоборот.
- Ходьба на носках, на пятках, на наружных и внутренних краях стопы.
- Длинные прямые шаги с глубоким перекатом с носка на пятку.
- Разнообразные поскоки, прыжки на месте и с продвижением вперёд.
- Ходить босыми ногами по песку, по круглому щебню, по дорожке – массажёру.
- Захват предметов пальцами ног, удерживание и бросание их.
- Перекатывание стопой набивного мяча, мешочка с песком и других предметов в различных направлениях.
- Ходьба по ступенькам с помощью взрослого и без него.
- Ходьба босиком по рейке – качалке, положенной выпуклой стороной вниз.
- Ходьба по ребристой доске, расположенной на полу, и по наклонной ребристой доске.
- Ходьба по гладкой наклонной доске вверх – вниз.
- Ходьба через ступеньки лестницы в медленном и быстром темпе.

Упражнения для профилактики плоскостопия

- Массаж стоп. Ребенок садится на пол (ноги вытянуты, в течение 3-4 минут взрослый растирает стопы по направлению от пальцев к пяточной области, затем массирует голени от стопы к коленному суставу. Растирание выполняется основанием ладони.
- «Сборщик». Ребенок садится на стул и собирает правой и левой ногой мелкие предметы (игрушки из киндера – сюрпризов, фасоль).
- «Художник». Карандашом, зажатым пальцами ног правой или левой стопы, рисует фигуры на листе бумаги.
- «Катание мяча». Катание теннисного мячика к носку, к пятке.
- Ходьба на пяточках и на носочках в течение 30-50 секунд.
- «Пас мячом». В парах с родителем. Садятся друг напротив друга, руки упор сзади. Ногами поднимать малый мяч и кидать своему напарнику.

Советы по профилактике плоскостопия

- Побуждайте грудного младенца ползать как можно больше.
- Детей грудного возраста нельзя рано ставить на ноги, обучать без поддержки.

– При гимнастике и массаже грудничков обращайте внимание на укрепление связок и мышц стопы и голени.

– Благотворно влияет на формирование стопы ранее плавание.

– Очень полезны ежедневные сначала теплые (36° - 37°), а затем прохладные ножные ванночки на 10-15 минут. После ванночки надо сделать массаж и гимнастику ног, насухо вытерев их и смазав питательным кремом.

– Выработывайте у детей навыки правильной осанки и походку без излишнего разведения ног.

– Прекрасно укрепляет стопы ходьба босиком по рыхлой почве, песку, гальке, скошенной траве, ребристой доске, по бревну, по поролоновому матрасу.

– Выбирайте обувь для малыша с твердой подошвой, с небольшим каблучком и шнуровкой и обязательно соответствующего размера, а не на вырост. Обувь с плоской подошвой, мягкие, особенно резиновые, тапочки, валенки вредны для ног.

– Не рекомендуется длительная ходьба босиком или в обуви с мягкой подошвой на утоптанной почве, камня, асфальту.

– Вредно в помещении находиться подолгу в утепленной обуви.

– Старайтесь, чтобы ребенок избегал длительного стояния (особенно с сильно разведенными стопами) и отягощения большими грузами.

– Если же вашему ребенку приходится долго стоять, полезно для снижения утомления время нагрузки на наружный край стопы (косолапить).

– При появлении чувства утомления в ногах, при неприятных ощущениях в мышцах голени или в стопе ребенку нужно сделать массаж (самомассаж) голени и стопы. Его надо проводить и перед гимнастикой.

– При выраженном плоскостопии и упорных болях в голених и стопах в обувь надо вкладывать стельки – супинаторы, поддерживающие свод стопы, в некоторых случаях, по совету врача - ортопеда, для ребенка заказывается специальная обувь.

Игры для профилактики плоскостопия.

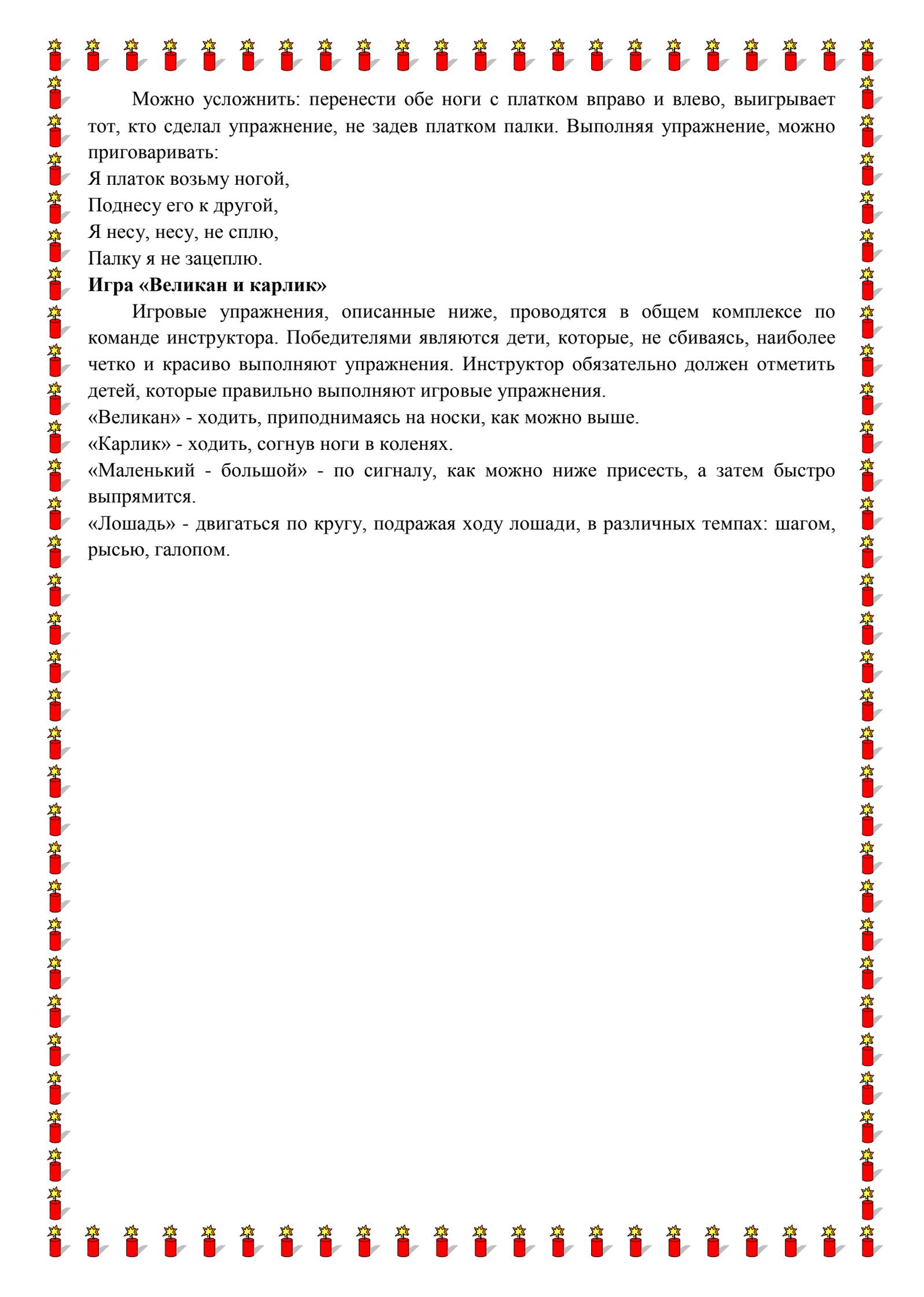
Рекомендуется игры с ходьбой на наружных краях стоп и на носках, со сгибанием пальцев ног, захватывание пальцами ног различных предметов, приседание носки внутрь (пятки разведены).

Игра «Ну-ка донеси»

В зале дети сидят на стульях, у каждого ребенка под ногами простынка. Нужно захватить пальцами одной ноги эту простынку и, не разу не уронив ее, дотащить любыми способами (скача на одной ноге или на четвереньках) до противоположного конца зала. То же повторить другой ногой.

Игра «Ловкие ноги»

Дети сидят на полу, руки за туловищем, кистями опираются о пол. Между широко расставленными ногами палка. У ее конца справа носовой платок. Нужно взять пальцами правой ноги и перенести к левой, не задев палки. Правую ногу перевести в и.п., потом взять платок пальцами левой ноги и перенести его вправо от палки.



Можно усложнить: перенести обе ноги с платком вправо и влево, выигрывает тот, кто сделал упражнение, не задев платком палки. Выполняя упражнение, можно приговаривать:

Я платок возьму ногой,
Поднесу его к другой,
Я несусь, несусь, не сплыву,
Палку я не зацеплю.

Игра «Великан и карлик»

Игровые упражнения, описанные ниже, проводятся в общем комплексе по команде инструктора. Победителями являются дети, которые, не сбиваясь, наиболее четко и красиво выполняют упражнения. Инструктор обязательно должен отметить детей, которые правильно выполняют игровые упражнения.

«Великан» - ходить, приподнимаясь на носки, как можно выше.

«Карлик» - ходить, согнув ноги в коленях.

«Маленький - большой» - по сигналу, как можно ниже присесть, а затем быстро выпрямиться.

«Лошадь» - двигаться по кругу, подражая ходу лошади, в различных темпах: шагом, рысью, галопом.