

Часто бывает непонятно, почему ребенок стал вялым, малоподвижным, почему он устает на прогулках, жалуется на недомогание. И если малыш по всем обычным показателям (нормальная температура, отсутствие простудных и инфекционных заболеваний) здоров, состояние его относят за счет настроения и свойства характера. Одним из таких факторов может быть - **нарушение правильной работы опорно-двигательного аппарата и в частности плоская стопа.**

Плоскостопие – это такая деформация стопы, при которой внешними признаками являются снижение высоты свода стопы и отклонение пятки кнаружи.



Правильное развитие опорно-двигательного аппарата, нормальное положение свода стопы, оказывает влияние на осанку, кровообращение и, главное, предохраняет внутренние органы и головной мозг от сотрясения.

Формирование детской стопы:

- у детей до 2-х лет наблюдается физиологическое плоскостопие, т.е. практически отсутствует свод стопы;
- к 2-3-м годам становятся более прочными, крепнут связки и мышцы, стопа начинает приобретать «взрослую» форму, ребёнок хорошо стоит на ногах и может совершать долгие пешие прогулки;
- процесс формирования стопы продолжается до 5-6 лет, только после этого возраста можно с определённостью можно сказать о наличии или отсутствии плоскостопия у ребёнка.

Причины плоскостопия:

- наследственность;
- рахит;
- травмы стоп;
- чрезмерная гибкость суставов;
- чрезмерные нагрузки на ноги (большая масса тела или поднятие тяжестей);
- ношение неправильной обуви (без супинатора, совсем без каблука, слишком широкая или слишком узкая обувь);
- паралич мышц голени и стопы (причины – полиомиелит или ДЦП)

Простой тест для выявления плоскостопия:

Нужно смазать босые ступни ног ребёнка маслом, затем поставить ребёнка на чистый лист бумаги, чтобы вес его тела распределялся на обе стопы равномерно.



если отпечаток выглядит так – стопы в порядке



если отпечаток выглядит так – то это свидетельствует о наличии плоскостопия, необходимо обратиться к врачу – ортопеду.



Профилактика плоскостопия:

- 1. Закаливающие процедуры для ног** - контрастные ванночки для ног, хождение босиком по песку, гальке, прочим неровностям, рассыпанному гороху, корригирующим дорожкам;
- 2. Специальные упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата голени и стопы**, используя игровые упражнения босыми ступнями с массажными мячиками, эспандерами, толстой веревкой из натурального волокна, гимнастическими палками и др. (катание, захват предмета ступнями, топтание, рисование);
- 3. Общеразвивающие упражнения:** в носочках или чешках
 - хождение на месте, не отрывая носка от пола;
 - хождение на носках в приседе и полу-приседе;
 - хождение на пятках;
 - хождение на внешней стороне стопы «Медвежонок»;
 - хождение с перекатом с пятки на носок;
 - хождение приставным шагом по верёвке, канату, обручу, гимнастической палке, по ребристой дорожке;
 - хождение по кочкам;
 - хождение прямое по ребристой корригирующей дорожке, не нарушая осанки;
 - прыжки мягко, легко на носочках, работая стопой, НЕ РАЗРЕШАТЬ спрыгивание с высоты более 20 см. !!!

- 4. Массаж ног** (поглаживание, потирание, постукивание, разминание);
- 5. Ношение правильной обуви** на небольшом каблучке, с гибкой подошвой и супинатором, высокой пяткой и жёстким задником, с ортопедическими стельками. Нельзя донашивать чужую деформированную обувь!!!;
- 6. Обеспечение здорового питания** - правильный фосфорно-кальциевый обмен, наличие витамина Д.



МДОУ «Детский сад № 32
«Карамелька» г. Георгиевска»

«Памятка для родителей
«Профилактика плоскостопия».



Заведующий:
Бескорвайная Г.И.

г. Георгиевск
2019 г.

