

ИНФОРМАЦИОННО-ДЕЛОВОЕ ОСНАЩЕНИЕ



РАЗРАБОТАНО
В СООТВЕТСТВИИ С
ФГОС



Ю. А. Кириллова

О здоровье всерьез

Профилактика нарушений
осанки и плоскостопия
у дошкольников



ДЕТСТВО-ПРЕСС

Плоскостопие

• **Плоскостопие** — статическая деформация стопы, характеризующаяся уплощением ее сводов. Оно бывает *продольное* и *поперечное*, но встречается и смешанное. Продольное плоскостопие составляет более 55% всех деформаций стопы. Поперечное плоскостопие встречается реже и является следствием относительной слабости и недостаточности мышечно-связочного аппарата стопы и голени.

Нередко плоскостопие бывает одной из причин нарушения осанки. При плоскостопии, сопровождающемся уплощением свода стоп, резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, затрудняется походка. Дети, страдающие плоскостопием, не могут долго стоять и ходить, быстро устают, жалуются на боли в ногах и спине. Одним из проявлений плоскостопия могут быть головные боли — как следствие пониженной рессорной функции стоп.

Причинами развития плоскостопия обычно бывают: раннее вставание и ходьба, слабость мышц стоп, чрезмерное их утомление в связи с длительным пребыванием на ногах, избыточный вес, неудобная обувь, а также ряд заболеваний (например, перенесенные рахит, полиомиелит), травмы стопы и голеностопного сустава (вывихи, подвывихи, переломы) и т. д.

Признаками выраженного плоскостопия являются уплощение и расширение стопы, особенно в средней части, пронация пятки наружу. Диагноз «плоскостопие» подтверждается плантографией — отпечатком стопы с помощью красящих растворов. В некоторых случаях необходима рентгенография.

Определить форму стопы в домашних условиях можно так: смазать стопы ребенка подсолнечным маслом и поставить его на лист белой бумаги, хорошо впитывающей масло. При этом надо отвлечь внимание малыша. Через 1–1,5 минуты снять его с бумаги и внимательно рассмотреть отпечатки стоп. Если следы имеют форму боба, то это свидетельствует о нормальных стопах: своды стоп приподняты и при движениях выполняют рессорную функцию. Если же отпечаталась вся стопа, следует заподозрить имеющееся или начинающееся плоскостопие, а если же дошкольник при длительной ходьбе жалуется на боль в ногах, то здесь уже нужны консультация и помощь ортопеда.

По соотношению самой широкой и самой узкой частей следа считается свод нормальным 1:4, уплощенным — 2:4, плоским — 3:4.

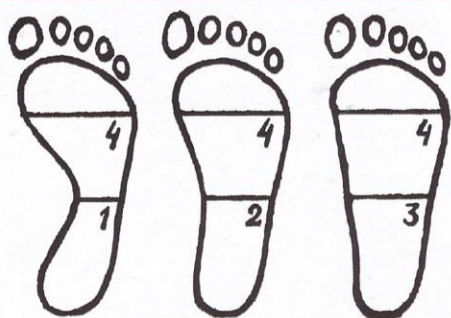
Возрастные особенности формирования стопы у детей дошкольного возраста

Детская стопа по сравнению со взрослой более коротка и широка, а в пяточной области сужена. Пальцы расходятся, в то время как у взрослых они плотно налегают друг у друга. У детей на подошве сильно выражена подкожная клетчатка, заполняющая внутренний свод стопы.

Кости стоп у детей дошкольного возраста в сравнении с костями взрослого более мягкие, эластичные, менее ломкие, но легко изгибающиеся и деформирующиеся.

Одной из характерных возрастных особенностей является еще не сформированный суставно-связочный аппарат стоп. Суставы в сравнении с суставами взрослых более подвижны, а связки, укрепляющие своды стопы, менее прочны и более эластичны. Вследствие этого объем движений детской стопы больше, чем у взрослой, поэтому детская стопа менее приспособлена к статическим нагрузкам. Длительная и чрезмерная нагрузка ведет к переутомлению мышц и стойкому уплощению стоп. У ослабленных, физически плохо развитых детей связки и мышцы стоп систематически перенапрягаются, растягиваются и теряют пружинящие свойства, поэтому бег, прыжки, подскоки им противопоказаны, так как стопа расплющивается, опускается ее внутренний свод и развивается плоскостопие.

В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного развития, формирование ее не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений. С другой стороны, в этот возрастной период организм отличается большой пластичностью, в связи с чем можно приостановить развитие плоскостопия и способствовать его исправлению путем укрепления мышц и связок стопы.



Профилактика плоскостопия у детей

В раннем детстве маловыраженные формы плоскостопия обычно безболезненны, в дальнейшем же, по мере роста ребенка, этот недостаток может увеличиваться и причинять много неприятностей. Поэтому важно предупреждать плоскостопие, а если оно все-таки появилось, своевременно проводить его коррекцию и лечение.

Предупреждением плоскостопия необходимо заниматься с раннего возраста. Для этого используются разные средства: это **общее укрепление организма**, обеспечиваемое рациональным питанием, длительным пребыванием на свежем воздухе, разнообразными движениями, подвижными играми, а также специальные мероприятия для укрепления стопы.

Велико значение для профилактики плоскостопия **правильно подобранной обуви**. Размер ее должен точно соответствовать форме и индивидуальным особенностям стоп, предохранять их от повреждений, не затруднять движений. Детям нужна обувь на небольшом каблучке высотой 5–8 мм, с упругой стелькой и крепким задником.

Предупредить плоскостопие можно также подбором **специальных упражнений**, способствующих развитию и укреплению мышц голени, стопы и пальцев. Рекомендуются упражнения в положении сидя, упор руками сзади: захватывать пальцами ног палочки, шарики, перекладывать их вправо, влево, сгибать и разгибать пальцы ног, разводить носки в стороны, выполнять стопой круговые движения.

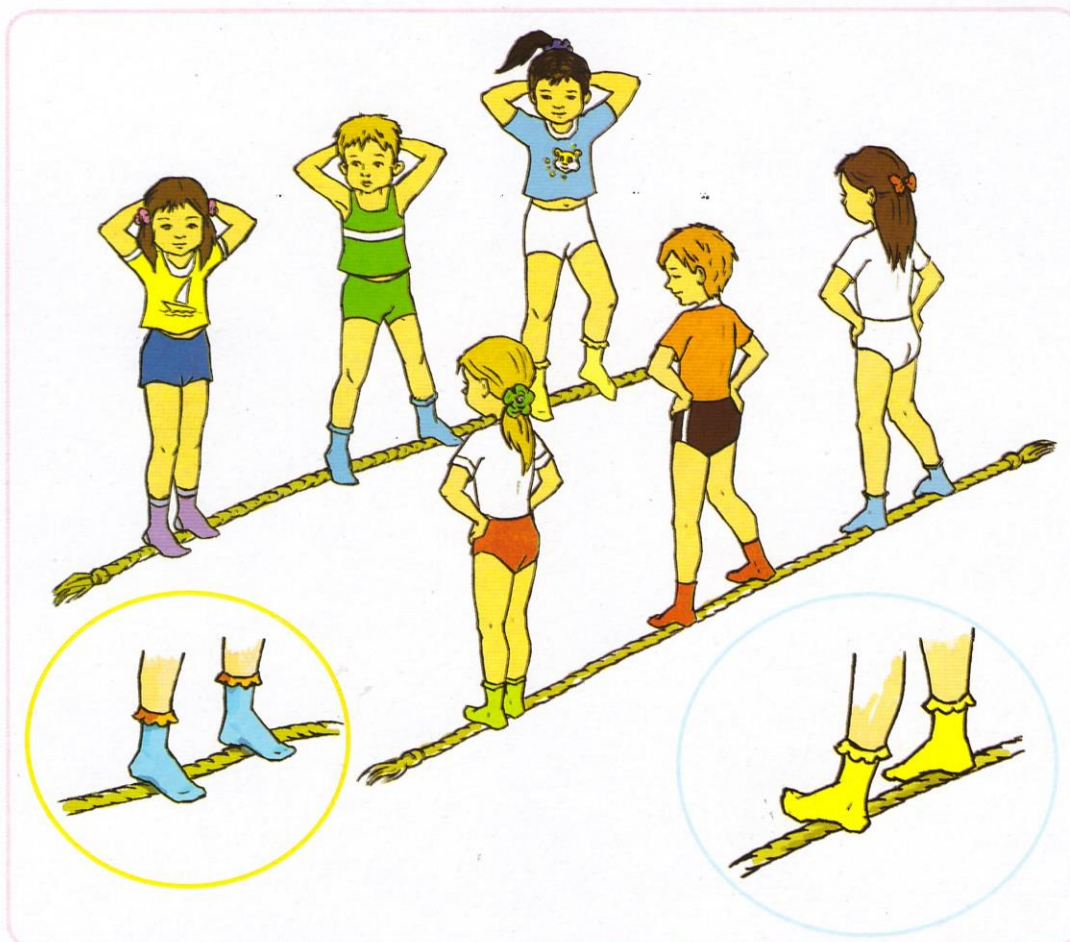
Для укрепления свода стопы необходимо больше использовать ходьбу и бег. Эти виды движений не только благоприятно воздействуют на весь организм, но и служат эффективным средством предупреждения плоскостопия. Особенно полезна разнообразная ходьба на носках и на наружных краях стоп. Также рекомендуется лазание по гимнастической лестнице, канату босиком.

Врачи советуют применять ежедневные ножные ванны перед сном, в летний период как можно чаще использовать ходьбу босиком по рыхлой, неровной поверхности — земле, песку, мелким не острым камешкам, а также по воде.

Внимание! Плоскостопие у детей в большинстве случаев излечимо, и его необходимо лечить, так как оно нередко является одной из причин нарушения осанки.

Упражнения для профилактики плоскостопия

1. Ходьба на носках с сохранением правильной осанки (голову держать прямо, немного прогнуться, руки на пояс).
2. Ходьба на внешней стороне стопы — пальцы поджаты вовнутрь, при ходьбе стопы ставить параллельно друг другу.
3. Ходьба с поворотом стоп пятками наружу, носками внутрь.
4. Ходьба по ребристой доске.
5. Ходьба на месте, не отрывая носки от пола, одновременно стараясь поднимать выше пятки.
6. Ходьба боком по палке, по толстому шнуру, канату.
7. Перекаты с носка на пятку, стоя на полу или на палке.
8. Ходьба на носках в полуприседе.
9. Ходьба на носках с высоким подниманием коленей.
10. Ходьба перекатом с пятки на носок. Корпус держать прямо, голову не опускать, положение рук произвольное. Энергичный подъем на носок, толкаясь пяткой.
11. Ходьба по скошенной поверхности, пятки к вершине.
12. Ходьба по наклонной плоскости на носках.
13. Катание палки (диаметром 3 см) вперед-назад.
14. Приподнимание на носки и опускание на всю стопу из положения ступни параллельно, пятки раздвинуты, большие пальцы вместе.

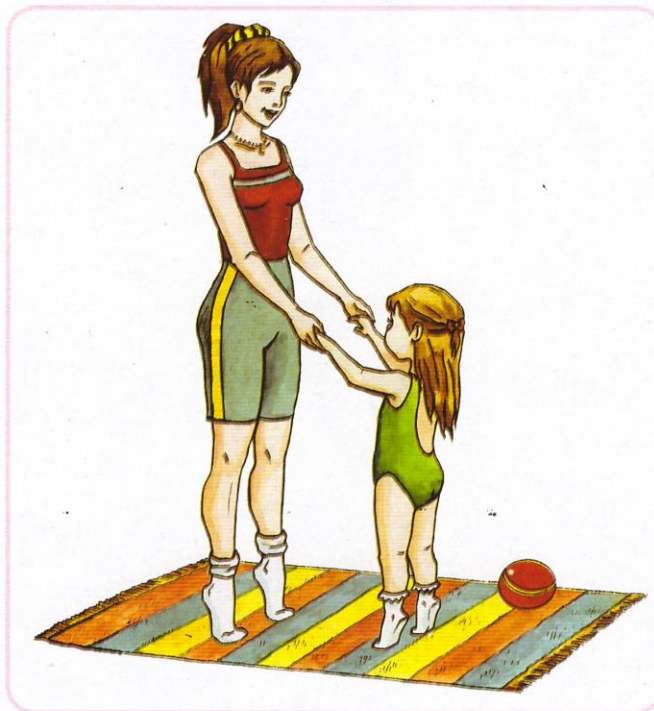


Вместе с мамой, вместе с папой.
Игровые упражнения для предупреждения развития плоскостопия
у детей

1. «Забавный балет».

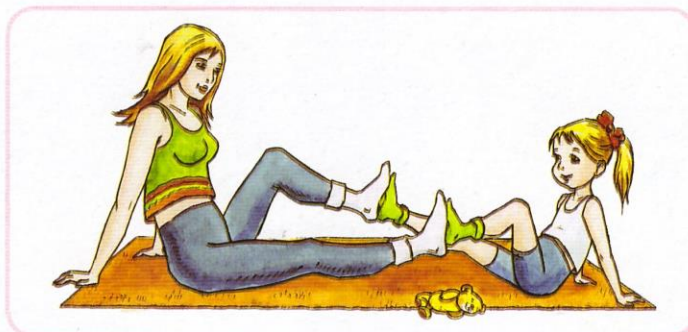
Встаньте со своим малышом на коврик напротив друг друга, ноги слегка расставьте, возьмитесь за руки. Поднимитесь на носочки, досчитайте до трех, опуститесь на всю стопу.

Выполните упражнение 3—4 раза, стоя на месте, затем — делая небольшие шаги вправо-влево, после этого на носочках походите по кругу хороводом. Напоминайте ребенку, что спинку нужно держать прямо, подбородок не опускать.



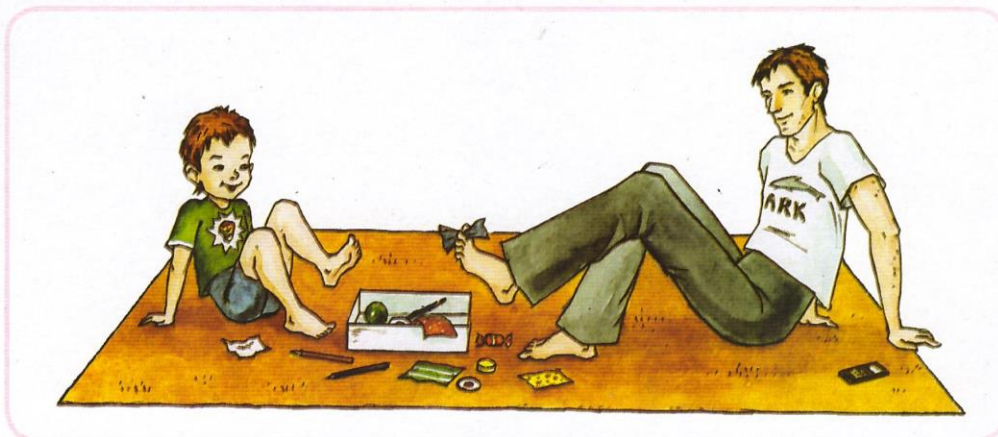
2. «Едем-едем-едем на велосипеде».

Мама и малыш садятся на коврик напротив друг друга на небольшом расстоянии. Руки ставят за спину с упором в пол. Стопами своих ножек ребенок упирается в стопы мамы. Мама и ребенок выполняют поочередные движения, имитируя езду на велосипеде (колени движутся от себя — к себе). Сначала движения выполняются в медленном темпе, а затем в более быстром. Необходимо следить, чтобы стопы малыша были всегда плотно прижаты к стопам мамы.



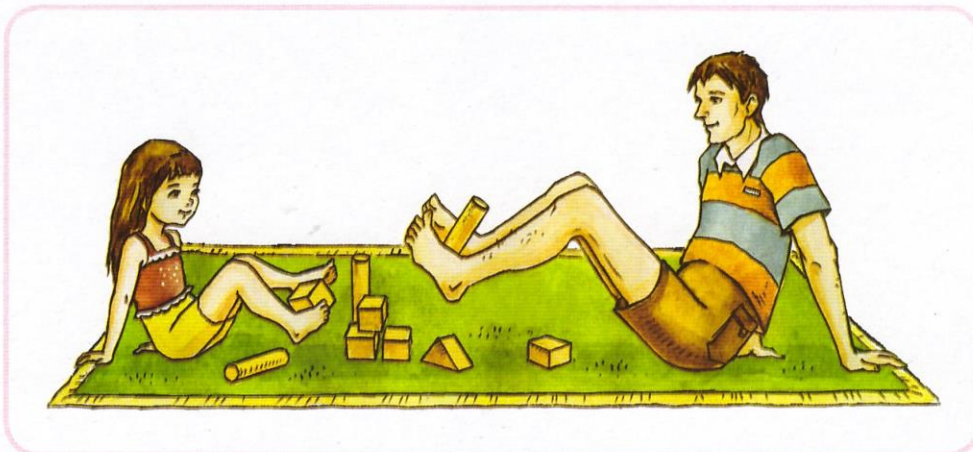
3. «Поможем маме».

На коврике рассыпаются карандаши, фломастеры, кусочки ткани, пластмассовые крышки от пластиковых бутылок, фантики и др. Папа и ребенок садятся на коврик или на стульчики друг напротив друга, между ними на пол ставится коробочка. Папа предлагает малышу помочь маме прибраться в комнате. Все предметы с ковра необходимо собрать в коробочку, захватывая их пальчиками ног. Руками помогать нельзя! Движения выполняются поочередно обеими стопами. По мере освоения игрового упражнения сбор предметов можно выполнять из положения стоя, передвигаясь по коврику небольшими шагами.



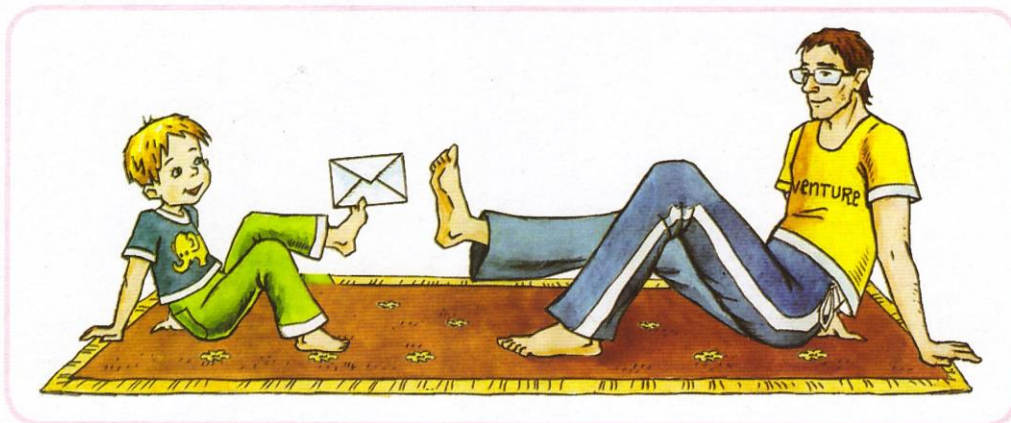
4. «Мы — строители».

Ребенок и папа располагаются на коврике друг напротив друга, опираясь руками на коврик позади себя. Между ними в произвольном порядке рассыпаются детали от конструктора (кубики, кирпичики, цилиндры и т. д.). Папа и малыш по очереди, захватывая стопами одну деталь конструктора за другой, пробуют выполнить какую-либо постройку (башню, домик и т. п.). Необходимо отметить, что в процессе выполнения упражнения в работу включаются не только мышцы ног и стоп, но и мышцы брюшного пресса. Если ножки у ребенка устанут, рекомендуется предложить ему встать и походить по полу.



5. «Почтальон принес письмо».

Папа и малыш садятся на коврик друг напротив друга, руки за спиной в упоре сзади, ноги согнуты в коленях. Ребенку дается конверт из плотной бумаги, который он захватывает большим и указательным пальчиками ноги и затем, выпрямляя ножку, передает его папе. Папа, выполняя те же движения, передает конверт обратно ребенку. При передаче конверта рекомендуется поочередно менять ноги (правая — левая).



6. «Большая птица».

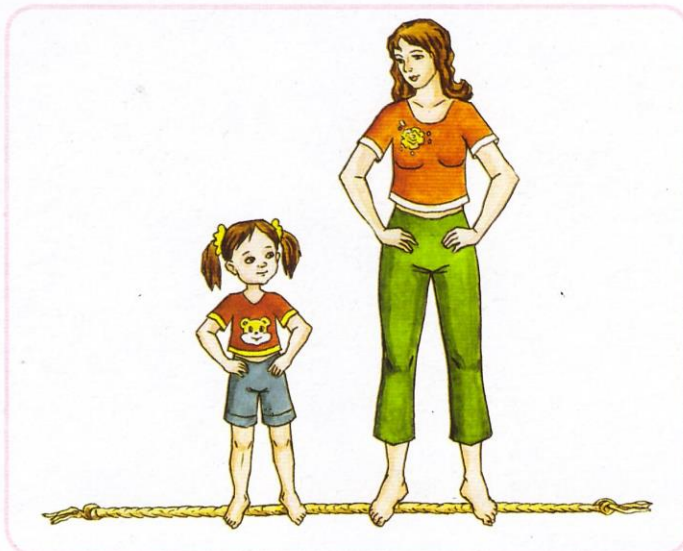
Мама и ребенок становятся на коврик на небольшом расстоянии друг от друга. Сначала мама предлагает малышу показать, какие большие у птицы крылья, как она взмахивает ими вверх-вниз. Затем показывает малышу, как птица летит: мама становится на одну ногу, туловище наклоняет вперед, другую ногу приподнимает вверх, руки ставит в стороны — назад. Необходимо стремиться, чтобы отведенная нога образовывала одну линию с выпрямленной спиной. После мамы то же движение выполняет ребенок. Опорную ногу не сгибать, смотреть вперед. Когда упражнение будет освоено, ребенок может попробовать выполнить упражнение, приподнимаясь на носок опорной ноги и затем опускаясь на всю стопу.



7. «Шагаем по дорожкам».

Ребенок вслед за мамой повторяет следующие движения:

- ходьба босиком приставным шагом по толстому шнуру, ставя ногу серединой стоп на шнур;
 - ходьба по коврику с нашитыми на него пуговицами разного размера. Ногоу ставить на коврик плотно;
 - ходьба по коврику с нашитыми на него полыми корпусами от фломастеров.
- Ходить по коврику следует скользящим шагом.



8. «Веселые друзья».

Папа и ребенок становятся на коврик рядом друг с другом. Папа показывает имитационные движения, малыш повторяет их вслед за ним. Необходимо обращать внимание ребенка на то, что спинку надо держать прямо, подбородок чуть приподнять, смотреть вперед.

«Мишка» — ходьба на внешней стороне стоп, руки согнуты в локтях, ладони вперед, пальцы рук широко расставлены. (При ходьбе можно произносить звук «р-р-р».)

«Гусь» — ходьба на пятках, руки в стороны — вниз. (Можно произносить «га-га-га».)

«Лисенок» — плавная, мягкая ходьба, ступая с носка на всю ступню (при этом разномынную руку плавно направлять вперед перед грудью).

