

«Профилактика плоскостопия у детей»



Выполнила : Инструктор по физической культуре 1 категории

Шлыкова Е.Л.

**Как и почему происходит развитие плоскостопия?**

Процесс формирования стопы начинается с первых шагов ребёнка. При правильном развитии в строении стопы появляются продольный и поперечный своды, выполняющие амортизирующую функцию при ходьбе. Если же формированию этих сводов что-то помешало, то увеличивается нагрузка на позвоночник, что в свою очередь может привести к нарушению осанки, болями в спине и шейном отделе, артритом, артрозам, остеохондрозу.

**Основные симптомы плоскостопия и их диагностика**

Определить наличие плоскостопия у ребёнка на первых годах его жизни практически невозможно. Данная возможность появляется лишь по достижении ребёнком пятилетнего возраста. Такие поздние сроки объясняются тем, что на ранних этапах жизни форма стопы у детей только начинает формироваться под влиянием тяжести тела. Этот процесс является достаточно длительным и занимает несколько лет.

Все проблемы начинаются с довольно банальной усталости при ходьбе, возникающей непривычно быстро и часто. Мы не придаём большого значения этим симптомам, полагая, что их можно просто перетерпеть, и ни каких серьёзных последствий они с собой не несут. Плоскостопие также может служить причиной искривления позвоночника, а также появления постоянных болей в ногах и спине, мешающих нормально жить. Дальнейшее развитие плоскостопия грозит не только косолапием, а даже хромотой.

Наличие энергетических точек, расположенных на ступнях, позволяет некоторым специалистам утверждать, что причиной многих болезней является именно плоскостопие.

**Профилактика плоскостопия:**

Успешная профилактика плоскостопия возможна на основе комплексного использования всех средств физического воспитания — гигиенических, природно-оздоровительных факторов и физических упражнений.

Гигиенические факторы- это гигиена обуви и правильный её подбор. Размер и форма обуви должны обеспечивать правильное положение стопы. Обувь должна быть сделана из натуральных материалов, внутри с твёрдым супинатором, поднимающим внутренний край стопы. Подошва должна быть гибкой и иметь каблук (5-10 мм), искусственно поднимающий свод стопы и защищающий пятку от ушибов. Она должна соответствовать форме и размеру стопы, была удобной при носке, не сдавливала стопу, нарушая кровообращение и вызывая потёртости. Длина следа должна быть больше стопы в носочной части, припуск в 10 мм.

Природно-оздоровительные факторы- хождение босиком по естественному грунту (траве, песку, гальке, хвойным иголкам) также способствует профилактике функциональной недостаточности стоп.

**Упражнения для укрепления мускулатуры ног и свода стопы.**

Катайте мячик. Посадите ребенка на пол или табуретку и поставьте его ступню на теннисный мячик. Пусть ребенок катает мячик то к носку, то к пятке двумя ногами попеременно. Это очень хороший массаж для ног.

Игра в шарики и кольца. Посадив ребенка на пол, разложите перед ним в линию десять колец. Перед кольцами положите по шарику. Ребенок опускает шарики в кольца поочередно: пять — пальцами правой ноги, пять — левой; затем вынимает шарики руками и кладет их перед кольцами. Потом берет кольца и опускает их на шарики.

Скатайте чулок. Посадите ребенка на пол или на табурет, разложите перед ним чулок или платок. Выдвинув вперед одну ногу и распрямив пальцы, малыш должен ухватить ими чулок и подобрать часть его под ступню; затем снова распрямить пальцы и подобрать новую часть чулка. Так следует повторять до тех пор, пока чулок не исчезнет под стопой полностью. Сначала это упражнение делается одной ногой, потом второй, а под конец двумя ногами одновременно.

Танец на канате. Начертите на полу мелом линию. Пусть ребенок попробует пройти по этой линии, удержав равновесие (руки разведены в стороны). Ребенок может делать вид, что танцует на проволоке. Одну ступню надо ставить вплотную перед другой, колени сгибать нельзя. Ни в коем случае нельзя ставить ногу рядом с линией, а то «можно упасть вниз»!

Играйте в мяч ногами. Два ребенка садятся на пол один напротив другого и, слегка откинувшись назад, опираются на руки. Потом они берут ногами теннисные мячи и начинают перебрасывать их. Ловить мяч руками нельзя.

Ходьба на пятках, на внутренней и наружной сторонах стопы (по 30-50 секунд), на носках, бег максимальной скоростью на короткие дистанции (до 30 м), упражнения с гантелями весом 1 кг (приседания, выпады вперед левой и правой ногой), «семенящий» бег 2-4 раза по 5 секунд также служат профилактике плоскостопия.

Эти упражнения проводятся босиком в комфортной для ребёнка обстановке и не требуют использования специфического оборудования.

Для коррекции плоскостопия полезны спортивные игры (футбол, волейбол, гандбол) на отрытом воздухе как в осеннее и весеннее время, так и зимой (например, футбол на снегу).

Хорошего Вам настроения и – «БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!»