|  |  |
| --- | --- |
| ***Тема: "Профилактика плоскостопия".***  **Цель:** познакомить родителей с   признаками плоскостопия, причинами его возникновения и мероприятиями, направленными на и профилактику плоскостопия у детей.  **Консультация для родителей «Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста».**     Стопа наша  испытывает большую нагрузку — тяжесть всего тела. Поэтому связки и мышцы, прикрепляющиеся к различным частям стопы, должны быть очень сильными. Но, если мышцы слабы, не развиты, переутомлены — связки начинают растягиваться и форма стопы изменяется. В результате развивается плоскостопие, которое доставляет детям большие мучения.  Предупреждением плоскостопия занимаются с раннего возраста. Для этого используют разные средства: общее укрепление организма, обеспечиваемое рациональным питанием, длительным пребыванием на свежем воздухе, а также специальные мероприятия для укрепления стопы.     Нормальная или плоская стопа? Определить форму стопы можно так: смазать стопы ребенка подсолнечным маслом и поставить его на лист белой бумаги, хорошо впитывающий масло. При этом надо отвлечь внимание малыша. Через 1 минуту 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 движении выполняют рессорную функцию. Если же отпечаталась вся стопа. Следует заподозрить имеющееся плоскостопие, а если ребенок при длительной ходьбе жалуется на боль в ногах, то здесь уже нужна помощь и консультация ортопеда.  По соотношению самой широкой и самой узкой части следа считается свод нормальный 1:4, уплощенным 2:4, плоским 3:4.     Следует помнить, что лечить всегда труднее, чем предупредить развитие патологического процесса. В дошкольных учреждениях созданы все условия для систематического профилактического влияния на организм растущего ребенка. Задачи оздоровительно-профилактических мероприятий:  1.  поддержание оптимального двигательного режима;  2.  укрепление мышечного корсета в целом;  3.  профилактика хронических заболеваний и травматизма.  **Указанные задачи решаются:**  -применением ОРУ, укрепляющих, в частности, и нижние конечности;  -ежедневным использованием утренней гимнастики, теплых ванн для ног, массажа;  -ношением обуви на каблуке не более 1-2см (при таком каблуке уравновешивается нагрузка на передний и задний отделы стопы);  -ношением обуви на 1см больше самого длинного пальца;  -обязательным выполнением требования не донашивать обувь старших детей, так как  в этом случае портится индивидуальная форма стопы;  -использованием занятий в бассейне;  -постоянным вниманием за постановкой ног при ходьбе (носки следует держать незначительно разведенными).  Для укрепления мышечно-связочного аппарата голеностопного сустава и стопы рекомендуются ходьба в сосновом бору, по гальке, песку, по горам, по ребристым доскам, массажным коврикам, ортопедической дорожке, наклонной плоскости.  **Специальные упражнения в исходном положении лежа.**  1.Руки за голову, отведение и приведение ноги, пятка пола не        касается, носок на себя, стопа удерживается вертикально. Повторить 4-6раз каждой ногой, темп медленный, амплитуда движений средняя.  2.«Строим два моста — большой и маленький» - согнуть правую ногу и пальцы стопы, поставить на пол с опорой на пальцы и пятки. Средний отдел стопы не касается пола. 4-6раз каждой ногой.  3.«Ловим рыбку на удочку» (велосипед в обратную сторону).  4.«Маятник часов» - стопы касаются стены или стоп партнера, одновременные повороты стоп вправо-влево. Повторить 6-8раз, темп средний, стопы держать строго вертикально.  5.«Паровоз» - лежа на боку, сгибание и разгибание ноги, носок на себя. Повторить 6-8раз на каждом боку, ускоряя и замедляя темп.  6.«Строим норку» - лежа на животе, пальцы под подбородок, стопы стоят на носках. Минимально сгибая колени, отгребать пальцами песок назад. Повторить 8раз.  7.«Я на солнышке лежу» - лежа на животе, ноги согнуты в коленях, руки под подбородком. Попеременно сгибать и разгибать стопы. Повторить 8-10раз.  **Специальные упражнения с мячом среднего диаметра — обычным или массажным.**  1.«Шагающий на мяче» - лежа на спине с опорой на предплечья, стопы на мяче. Попеременное перекатывание мяча стопами вперед и назад (6раз).  2.Удерживая мяч в голеностопных суставах, приподнять ноги, согнуть и поставить на пол. Затем поднять, выпрямить и вернуться в и. п. (8раз).  3.Отбивать подвешенный на веревке мяч (10-12раз).  4.Ноги согнуты, стоят на мяче. Надавливая на мяч выполнять круговые движения в правую и левую сторону.  **Специальные упражнения сидя на полу, руки в упоре сзади.**  1.Носки на себя, согнуть ноги , поставить стопы только на пятки, носки не касаются пола. Вначале выполнять попеременно, затем одновременно. (8-10раз).  2.Платочки лежат на уровне коленей. Согнуть правую ногу и взять платочек у левого колена, вернуться в и. п., то же левой ногой.  3.Ноги согнуты стоя на полу. Сгибая пальцы, плавно подтягивать пятку, передний и задний отделы стопы от пола на отрывать Выполнять движения вперед и назад (6-8раз).  4.«Кто сильнее?» - взять пальцами стоп шарф, поднять ноги и тянуть шарф в разные стороны (3-4раза).  **Специальные упражнения стоя и в ходьбе.**  1.Стоя руки на пояс, перекаты с пятки на носок.  2.«Боковая прогулка» - подняться на носки, пятки опустить вправо,перекатиться на на пятки, поднять носки, опустить их вправо и т. д. Идти в одну, затем в другую сторону.  3.Приседание руки вперед, нагрузка на передний отдел стопы.  4.Ходьба по гимнастической палке приставными шагами.  5.Ходьба в сухом бассейне.  6.Лазание по гимнастической стенке.  7.Ходьба пружинящим «гусиным» шагом.  8.Мяч в голеностопных суставах, ходьба в медленном темпе, стараться не уронить мяч.  9.Ходьба на носках, пятках, наружном своде стопы.  10.Захватить пальцами карандаши или платки и идти на пятках.  11.Ходьба спиной вперед, с перекатом с носка на пятку.  **Иформационный листок в уголок здоровья группы.**  **Читаем по следам.**  К концу дня ноги сковывает боль, спина ноет, а голова болит? Причина в плоскостопии.  Плоскостопие есть у 20 процентов детей 30-40 процентов взрослых. Это коварная болезнь, ускоряющая износ всего опорно-двигательного аппарат человека. Дамы из-за любви к красивой, но крайне вредной обуви на высоких каблуках страдают от нее в 4 раза чаще, чем мужчины.  **Как распознать?**  Главные признаки — отек ног, ноющая боль в них, косолапость. Если прошлогодние туфли стали неожиданно малы или чересчур узки, а на новых каблуки и подошва стоптались с внутренней стороны, проведите диагностику. Намажьте стопы кремом или намочите их и встаньте на лист белой бумаги. Если след имеет форму фасолины — у вас все в норме, а вот если отпечаток без внутренней выемки — пора к врачу.  **Из-за чего возникает?**  Причинами болезни могут быть:   1. наследственность; 2. слабость мышц и связочного аппарата, которые поддерживают свод стопы; 3. избыточный вес и сахарный диабет; 4. ношение неправильной обуви — тесной , с узким носком, высоким каблуком, толстой подошвой. При ходьбе в такой обуви неправильно распределяется нагрузка: с пятки перемещается на область поперечного свода. В результате свод постепенно деформируется.   **Чем грозит?**  Можно годами пытаться вылечить остеохондроз или головные боли и не знать, что их появление спровоцировано плоскостопием. У здорового человека при ходьбе стопа пружинит и гасит ударную волну от столкновения с поверхностью. А при плоскостопии не пружинит, а значит волна накатывает со всей силой. Поэтому малейшее сотрясение чувствуется в позвоночнике, внутренних органах и даже головном мозге. В результате растет косточка на большом пальце, смещаются межпозвонковые диски, развивается варикоз.  **Как лечится?**  Полностью проблему можно решить толькь в раннем возрасте. А в зрелом — затормозить развитие болезни. Главное — как можно быстрее обратиться к ортопеду. Кроме осмотра он проведет компьютерную диагностику и рентгенографию. После 40 лет нужно пройти денситометрию позвоночника — рентген, который показывает, достаточно ли кальция в костях. В случае его нехватки врач пропишет витаминный курс.  **7 способов победить плоскостопие.**   1. Носите удобную и качественную обувь. Она должна быть на небольшом каблуке — до 4см, с круглым или прямоугольным носком, чтобы не сжимались пальцы, с твердым не сдавливающим пятку задником, и лучше всего кожаная. Для дома купите ортопедические сандалии. Летнюю обувь выбирайте с задниками и широкими ремешками. 2. Подберите с помощью специалиста в ортопедическом салоне супинаторы  - специальные стельки. Лучше купить не готовые, стандартные, а заказать их изготовление по вашим меркам. Всегда вкладывайте в уличную обувь эти стельки. 3. Делайте массаж. Поглаживайте, растирайте, разминайте основанием ладони заднюю и внутреннюю поверхность голени, стопу от пятки до пальцев. Положите в ванной комнате массажный коврик. Вставайте на него босыми ногами и поднимайтесь на носки, перекатывайтесь с носка на пятку, стойте на наружном своде стопы. 4. Утром делайте контрастный душ для ног.  Вечером — водные процедуры с морской солью. Ни в коем случае не парьте ноги — горячая вода расслабляет мышцы стоп, и заболевание прогрессирует. 5. На ночь смазывайте ноги специальными бальзамами и кремами с эфирными маслами, экстрактами конского каштана и зеленого чая. 6. Зимой ходите в бассейн, а летом плавайте в водоемах. Займитесь йогой, гимнастикой на растяжение. 7. Больше ешьте молочных продуктов, рыбы и морепродуктов, кураги, печеной картошки — они содержат много кальция, фосфора и калия, необходимых для костей. Обязательно следите за массой тела. |  |

|  |
| --- |
|  |