

Консультация для родителей

«Плоскостопие и профилактика»



Инструктор по физической культуре

Боярских И.А.

Плоскостопие рассматривается как нарушение функций стопы, которое внешне проявляется в опущении свода стопы, что вызвано ослаблением мышц и растяжением связок стопы.

Различают продольное и поперечное плоскостопие.

При продольном плоскостопии наблюдается опущение продольного свода стопы, нарушаются рессорные функции стопы.

При поперечном плоскостопии наблюдается опущение головок плюсневых костей, при этом большой палец сдвигается в сторону, что вызывает деформацию других пальцев и всей стопы.

Таким образом плоскостопие характеризуется не только опущением сводов, но и показателями длины и ширины стопы, величиной отклонения большого пальца наружу.

Наиболее распространено продольное плоскостопие, которое составляет более 55% всех деформаций стопы. Поперечное плоскостопие встречается реже и у детей является следствием относительной слабости и недостаточного развития мышечно-связочного аппарата стопы и голени.

Причины плоскостопия разнообразны. По мнению ученых, оно может развиваться и в грудном возрасте в результате раннего становления ребенка на ноги. Плоскостопие может развиваться и на фоне остаточных явлений 2 и 3 степени рахита, а также при детском церебральном параличе.

Кроме того, этот дефект опорно-двигательного аппарата находится в прямой зависимости от массы тела ребенка. Предельная нагрузка на стопы человека равна его двойному весу: например, при массе ребенка 10 кг его стопы выдерживают нагрузку до 20 кг. Следовательно, чем больше масса и, соответственно, нагрузка на стопы, тем более выражено продольное плоскостопие.

Однако если исключить влияние генетических факторов, врожденных заболеваний, то, по мнению некоторых специалистов (М.С. Миловзорова, 1972; М.И. Фонарев, Т.А. Фонарева, 1983), наиболее часто оно возникает вследствие неправильного подбора и ношения обуви со следующими особенностями:

- в которой пальцы сжаты, а пятка не полностью опирается на каблук;
- обуви с тесным верхом;
- обуви с неэластичной, плоской или мягкой подошвой, наподобие тапочек и валенок, или толстой, поскольку снижается естественная гибкость стопы;
- обуви с каблуком выше 3,5 см и не более 1-2 см, так как при не оптимальной высоте каблука происходит смещение нагрузки на передний отдел стопы, икроножные мышцы находятся в состоянии постоянного напряжения, изменяется угол наклона таза, деформируется осанка;
- обуви на 1 см больше самого длинного пальца (чаще первого, но может быть второго, третьего);
- слишком просторной обуви;
- при несоблюдении требования не донашивать обувь старших детей, поскольку портится индивидуальная форма стопы.

Упражнения при плоскостопии.

В ходьбе

1. Ходьба на носках.
2. Ходьба на пятках.
3. Ходьба на наружном крае стопы.
4. Ходьба «елочкой» по гимнастической палке, лежащей на полу.
5. Ходьба на носках в полуприседе.
6. Захватывание пальцами платочков или карандашей.
7. Ходьба спиной вперед, с перекатом с носка на пятку, высоко поднимая передний отдел стопы.

8. Мяч в голеностопных суставах, ходьба в медленном темпе, стараясь не уронить мяч.

Упражнения в положении сидя, нога на ноге.

1. Вращение стоп в правую и левую стороны каждой стопой.
2. Попеременное сгибание и разгибание стоп с напряжением.
3. Захват, поднятие и перекладывание каких-либо предметов.
4. Перемещение стоп с помощью движений пальцев «гусеница».

Упражнения исходное положение стоя.

1. Перекаты с пятки на носок и обратно.
2. Приседание, стоя на гимнастической палке.
3. Катание малого мяча стопами.
4. Подскоки на носках.
5. Подъем на носки.
6. Подъем на пятки.
7. Полуприседы на носках.
8. Ходьба на месте без отрыва пальцев от пола.
9. Повороты туловища в стороны без отрыва стоп от пола.

Упражнения исходное положение лежа на спине.

1. Круговые движения ногами «велосипед» с акцентом на движения стопами.

2. Одновременное сжимание пальцев рук и ног в кулаки с последующим растопыриванием пальцев.

3. Круговые движения стопами внутрь и наружу медленно с максимальной амплитудой.

4. Захват стопами крупного предмета (мяча, мешочка с песком), перекладывание за голову с последующим возвращением.

Игровые упражнения.

«Курочка собирает червячков и бросает их цыплятам»

Сидя на скамеечке, пальчиками ног поднять палочку, лежащую на полу, и отбросить ее как можно дальше.

«Обезьянки берут орешки»

Захват малого мяча ступнями ног.

«Обезьянки читают газету»

Пальчиками ног рвать газету на части.

«Обезьянки художники»

Толстым фломастером, зажатым между стопами или пальцами, нарисовать на листе бумаги, лежащем на полу, желаемый рисунок (солнце, цветок, тучку и т. д.).

«Обезьянки-музыканты»

Поднять пальцами ног погремушку и погреметь. Зажать пальцами ног веревочку, на которой висит колокольчик, и позвонить.

«Оригами ногами» с платком.

«Треугольник»

И. п. – стоя пятки вместе, носки врозь. Платок лежит к ребенку ромбом. Ребенок берет пальцами ног платок за верхний угол и соединяет его с нижним углом.

«Малый треугольник»

И. п. – стоя, платок сложен треугольником и расположен к ребёнку углом. Ребенок берет платок пальцами ноги за правый острый угол и соединяет с левым углом и наоборот.

«Прямоугольник»

И. п. – стоя, платок лежит на полу. Встать напротив одного угла платка. Захватить его пальцами ног (посередине) и соединить с верхним краем платка. Уголки расправить.

«Конфета»

И. п. – стоя, платок лежит на полу. Встать напротив одного угла платка. Захватить его пальцами ног и загнуть вперед (к центру). То же проделать с верхним углом.

«Конверт»

И. п. – стоя, платок лежит на полу. Встать напротив одного края платка. Захватить его нижний угол пальцами ног и загнуть вперед (к центру). То же проделать с левым и правым углами.

«Вертушка»

И. п. – стоя, платок лежит на полу. Встать напротив одного края платка. По очереди захватить все его углы пальцами ног и загнуть их вперед (к середине).

«Цапля»

И. п. – стоя, руки в стороны, платок лежит на полу. Захватить платок пальцами ног за центральную часть, поднять вверх согнутую ногу с платком, удержать равновесие стоя на одной ноге. То же другой ногой.

«Утюжок»

И. п. – стоя, руки на поясе, платок лежит на полу. Одной ногой наступить на платок, другой выполнять поглаживающие движения по нему, как утюгом. Ноги поменять.

Самомассаж стоп

Самомассаж стоп выполняется из исходного положения сидя, удобно положив одну ногу на колено другой или на стул так, чтобы мышцы стопы были максимально расслаблены. Обе стопы массируют одинаковое время.

Самомассаж способствует расслаблению мышц стопы, улучшает функциональное состояние организма и уравнивает нервные процессы.

1 этап.

1. Поглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки.

2. Разминание стопы (межкостных мышц наружной и внутренней части стопы) всеми пальцами.

3. Граблеобразное поглаживание подошвы по направлению к пальцам.
4. Похлопывание подошвы (кулаками, но не сильно).
5. Активное поднятие стопы вверх и опускание ее вниз.

2 этап.

1. Граблеобразное поглаживание подошвы по направлению к пальцам.
2. Растирание подушечкой большого пальца подошвы всей стопы по направлению к пальцам с оптимальным нажимом. Как только растирание дойдет до пальцев (пальцы не растирать), надо сразу отпустить стопу до произвольного падения (чтобы вызвать расслабление мышц стопы), а затем начать повторное растирание.

3. Поглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки.

3 этап.

1. Катание подошвами вперед-назад гимнастической палки (скалки), не сильно на нее нажимая.
2. Надавливание подушечкой большого пальца всех точек подошвы и щиколоток с целью обнаружения наиболее болевых точек.

4 этап.

1. С силой надавливать на болевые точки (для стимулирования пораженных органов).

2. Поглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки.

Соблюдение приводимых ниже несложных рекомендаций будет способствовать формированию правильного свода стоп у детей и предупредит возникновение плоскостопия.

1. Предупреждению деформации стоп способствует рациональная обувь: нерантовая, с твердой подошвой, небольшим каблучком и шнуровкой. Не рекомендуется ношение обуви с плоской подошвой, например, мягких тапочек и валенок.

2. Полезно чаще ходить босиком, в теплое время года, на открытом воздухе – по траве, песку, а в холодное время года, в помещении – по ковру, полу. Босохождение позволяет сочетать укрепление мышц и связок стоп и с их локальным закаливанием.

3. Во время ходьбы детей необходимо обращать внимание на правильную постановку шагающей ноги на опору: пяткой с последующим перекатом на всю стопу, а не плашмя, всей стопой; не допускать шарканья и шлепанья стоп, не разводить носки.

4. Вечером перед сном рекомендуется ежедневно обмывание ног прохладной водой с последующим энергичным растиранием стоп сухим жестким полотенцем до появления ощущения тепла и покраснения кожи.

Литература:

1. Т.П. Завьялова «Физическая реабилитация дошкольников с нарушениями осанки и стопы в дошкольном учреждении» Издательство Тюменского государственного университета 2008г.

2. В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров «Развивающая педагогика оздоровления» ЛИНКА-ПРЕСС Москва 2000г

3. Журнал «Инструктор по физической культуре» №8 за 2020г