ГАЗЕТА «На пути к здоровью»

Выпуск 3: Профилактика плоскостопия

Показателем, имеющим тесную связь с физическим развитием у детей младшей возрастной группы, являются особенности стопы. Стопа обеспечивает вертикальное положение тела и многие движения бег, ходьбу и др.

Стопа имеет сводчатое строение и является важным опорным и рессорным аппаратом и как бы одним из активных периферических сосудистых насосов. Правильное формирование свода стопы чрезвычайно важно для дальнейшего здоровья ребенка. Это избавит его от боли в икроножных мышцах, частого подвертывания стоп, болей в суставах (боли в коленных суставах могут имитировать ревматизм) и позвоночнике, от головных болей вследствие пониженной рессорной функции стоп.

В возрасте 4 лет *еще не закончено формирование стопы*, но уже можно получить косвенную информацию о ее развитии, так как даже в более раннем возрасте отмечена определенная связь между состоянием стопы и избыточной массой тела, а также между состоянием стопы и наличием определенных заболеваний (рахит, избыточная масса тела, слабость опорно-связочного аппарата у часто болеющих детей, последствия повышенного мышечного тонуса у детей с перинатальной энцефалопатией и др.).

Кроме того, по мнению некоторых специалистов, на стопе есть представительства всех внутренних органов, следовательно, воздействуя на стопу, мы активизируем весь организм. Существует даже такой термин стопотерапия.

При правильной ходьбе линия опоры должна проходить через пятку и второй палец ноги, при этом внутренний край стопы приподнят, что бывает при ходьбе по прямой линии с параллельным положением стоп. Такая ходьба воспитывается путем постепенного (по мере тренировки) сужения дорожки, по которой ходит ребенок.

Заключение о состоянии опорного свода стопы делается на основании положения двух линий, проведенных на отпечатке.

Первая линия соединяет середину пятки со вторым межпальцевым промежутком, вторая с основанием большого пальца.

Если обе линии расположены внутри контура стопа плоская (в), если контур между линиями стопа уплощенная (б), если вне линий стопа нормальная (а).

Особое внимание, естественно, должны вызывать не только дети с плоской стопой, но и с уплощенной. Несмотря на то, что в этом возрасте стопа еще не сформирована, динамика в случае плоской стопы может быть отрицательной.

При осмотре стопы следует обращать внимание на положение пятки. При нормальной стопе оси голени и пятки совпадают, при продольном плоскостопии образуют угол, открытый кнаружи вальгусная установка стопы.

Положение пятки вы можете определить по обуви ребенка: при вальгусном (низко расположен внутренний край) - ребенок стаптывает внутреннюю часть подошвы, при варусном (уплощен наружный край) - ребенок стаптывает наружную часть подошвы.

В этом возрасте еще не поздно улучшить состояние стопы и предотвратить формирование плоскостопия. Для этого во все занятия гимнастикой включают упражнения для стопы, а дома родители могут принять дополнительные меры.

Гигиенические правила и рациональный режим нагрузки на нижние конечности

Массаж стоп

И.п.: ребенок лежит на спине, ногами к взрослому.

Выполнение. Возьмите левой рукой левую ногу ребенка так, чтобы голень легла между большим и указательным пальцами. Большим пальцем правой руки круговыми движениями энергично растираем ступни (указательный и средний пальцы лежат на наружной поверхности стопы).

Комплекс гимнастических упражнений

И.п.: сидя на гимнастической скамейке, стуле, полу; ноги вытянуты вперёд, руки свободно лежат на ногах, спина прямая.

1. ***Здравствуйте - до свидания***. Совершать движения стопами от себя - на себя (5-6 раз).

2. ***Поклонились.*** Согнуть и разогнуть пальцы ног (8-10 раз).

3. ***Большой палец поссорился со своими братьями.*** Двигать большими пальцами ног на себя, остальными от себя (3-4 раза). Если не получается, можно помочь руками.

4. ***Пальчики поссорились, помирились.*** Развести носки ног в стороны, свести вместе (3 -4 раза).

5. ***Пяточки поссорились, помирились.*** Развести пятки в стороны, свести вместе (3-4 раза).

6. ***Гусеница пошла гулять.*** Стопы стоят на полу. Передвигать стопы вперёд, поджимая пальцы (2-3 раза).

7. ***Кружки.*** Ноги вытянуты. Совершать круговые движения стопами вовнутрь, затем наружу (5-6 раз).

И.п.: сидя на коврике, руки в упоре сзади.

8. ***Ёжик.*** Стопа опирается на массажный мячик. Перекатывать мячик с пятки на носок и обратно, максимально нажимая на него (8-10 раз каждой стопой).

9. ***Перенеси мяч ногами.*** Массажный мячик лежит около ног справа. Захватить его стопами, поднять и переложить налево со словами: Перекладываю мяч налево. Сделать то же упражнение в обратном направлении (4-6 раз).

10. ***Покажи ёжику солнце.*** Мячик зажат между стопами. Не сгибая коленей, поднять ноги, удерживать их в таком положении на счёт 1-3, опустить (8-10 раз).

11. ***Подними платки.*** Около каждой стопы лежит по носовому платку. Захватить их пальцами ног, ноги поднять и удерживать в таком положении на счёт 1-3, затем пальцы разжать, чтобы платки упали. Опустить ноги (6-8 раз).

12. ***Растяни ленточку.*** Около пальцев ног лежит ленточка. Захватить её концы пальцами, ноги поднять и развести в стороны (3-4 раза).

13. ***Спрячь ленточку в домик.*** Поставив правую стопу на ленточку, по сигналу взрослого пальцами ноги подбирать ленточку под стопу. Повторить другой ногой.

И.п.: сидя на стуле.

14. ***Нарисуй фигуру.*** Пальцами ног, захватывая по одному карандашу, выкладывать фигуры (квадрат, треугольник, стрелку) и буквы (А, Г, К, Л, П).

И.п.: стоя.

15. Ходьба на носках с разным положением рук (вверх, в стороны, на плечах).

16. Ходьба на пятках, руки в замке на затылке.

17. ***Мишка косолапый.*** Ходьба на внешней стороне стопы.

18. ***Отправляемся в поход.*** Ходьба с выполнением различных движений, например как цапля: высоко поднимая колени, руки в стороны, приговаривая:

- Я цапля, цапля, цапля. Хожу, хожу, хожу.

На всех подружек сверху смотрю, смотрю, смотрю.

19. ***Шагаем по канату.*** Пройти по ребристой доске босиком, руки в стороны.

И.п.: сидя на коврике.

20. ***Султан.*** Сесть по-турецки (ноги крест-накрест, наружные края стоп опираются о пол), приговаривая: Я султан, я султан. Посмотри на мой кафтан. Встать, придерживаясь за опору или взрослого (дети старшего возраста могут это делать самостоятельно). Скрещенные ноги должны быть прямыми. Стоять надо на наружных краях стоп.

И.п.: стоя.

21. Ходьба по массажной дорожке:

а) по ребристой поверхности с узкими полосками - скользить ступнями, плотно прижимая их к дорожке;

б) по мягкой поверхности прыгать на носках;

в) по колючей поверхности - переступать с пятки на носок;

г) по ребристой поверхности с широкими полосками скользить ступнями, плотно прижимая их к дорожке.

22. Ходьба по гимнастическому бревну (высота от пола 5 см).

23. Ходьба по ребристой деревянной поверхности.

24. Ходьба по мягкому модулю (гусенице).

Советы родителям

1. Внимание стопам нужно уделять буквально с рождения. Тесные носки и ползунки недопустимы. Нежелательно детям до года надевать ботинки. Ребёнок не должен ни в коем случае донашивать чужую обувь. У детской обуви должен быть жёсткий задник, эластичная подошва, низкий устойчивый каблук.

2. Ребёнку необходимо как можно больше двигаться. Малоподвижный образ жизни приводит к общему ослаблению организма, недостаточному развитию кровеносной и дыхательной систем, нервному истощению, деформации скелета, плоскостопию.

3. Необходимо формировать привычку ставить ноги при ходьбе правильно (стопы параллельно). Для тренировки предлагайте ребёнку пройти по бортику тротуара (в безопасном месте), бревну, доске, верёвке.