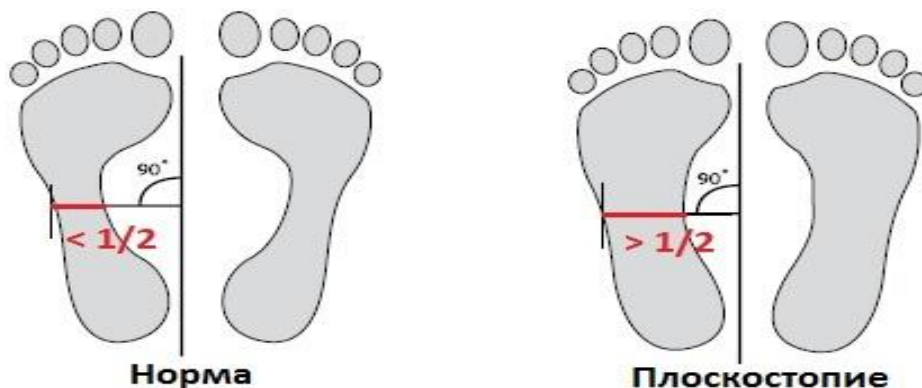


Консультация для воспитателей подготовительных групп.

Тема: Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста.

Плоскостопие — изменение формы стопы, характеризующееся опущением её продольного и поперечного сводов.



Плоскостопие бывает - продольное (уплощение продольного свода стопы) и поперечное (распластанность переднего отдела стопы).

У детей чаще диагностируют продольное плоскостопие.

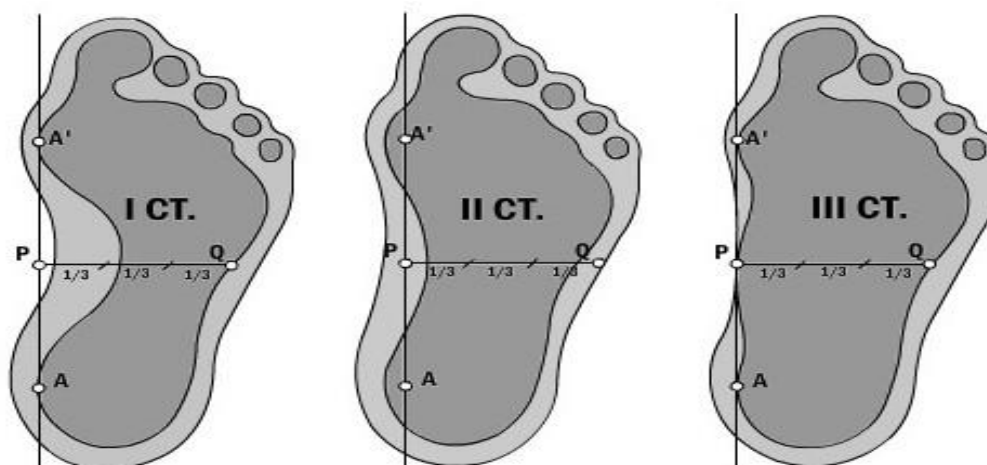
У всех детей элементы свода стопы формируются постепенно. Проблема возникает из-за возрастных анатомических и функциональных особенностей хрящевой ткани, связок, мышц. При правильной профилактике проблема с плоской стопой может исчезнуть самостоятельно к 5–6 годам.

Различают врожденное и приобретенное плоскостопия.

Врожденное плоскостопие — следствие пороков развития костей, мышц и связок стопы. Патология встречается редко.

Приобретенное плоскостопие – следствие неправильного образа жизни. (малоподвижный образ жизни, питание, обувь и т.д.)

Плоскостопие делится на три степени.



Первая степень плоскостопия характеризуется:

- видимой деформации не наблюдается,
- появляется быстрая утомляемость ног,
- ощущаются дискомфортные ощущения при надевании обуви.

Вторая степень плоскостопия характеризуется:

- выраженность плоскостопия умеренная,
- свод стопы на данном этапе прогрессируется,
- боль становится более частой и сильной, отмечается ее распространение к области лодыжек и голени.
- плавность походки на данном этапе утрачивается,
- мышцы стопы утрачивают свойственную им эластичность.

Третья степень плоскостопия проявляется в еще более выраженной форме, т.к. здесь идет деформации свода стопы.

- отечность и боль в стопах становятся постоянной, появляется сильная головная боль, боль в области поясницы,
- отмечается снижение трудоспособности,
- в данной форме человек лишается возможности ходить в обычной обуви.

Внешние признаки плоскостопия зависят от степени выраженности, и как правило, заметны при второй и третьей степени.

Методы диагностики

У дошкольников диагностировать плоскостопие сложно. Чаще всего проблему выявляют случайно или при выраженной деформации стопы.

И так как плоскостопие — прогрессирующее заболевание, поэтому лечение необходимо начинать при появлении первых признаков патологии.

Специальные упражнения помогают предотвратить развития плоскостопия.

Существуют разные комплексы упражнений: Стоя, лежа, сидя. Выполнять гимнастику необходимо ежедневно.

Сегодня мы с вами выполним приблизительный комплекс упражнений.

- 1) Сидя на лавочке разотрем одну ногу, затем другую.
- 2) Ноги установить на ширине плеч. Далее делаем развороты, сначала соединяются пятки, потом носки.
- 3) Стоя выполнить перекаты с носки на пятку, затем попеременно.
- 4) Поставьте стопы на внешнюю, а потом на внутреннюю поверхность стопы.
- 5) Игровое упражнение «Маленькие и большие ножки».

Все эти упражнения для дошкольников можно выполнять и в игровой форме.

И в заключении несколько советов для профилактики плоскостопия:

- а) Как можно больше давайте ребенку ходить босиком.
- б) После занятий делать разминку.

Нельзя забывать так же, что в профилактике плоскостопии немалую роль играет рациональное питание, пища богатая витаминами и микроэлементами в особенности кальцием.

