

## «Профилактика плоскостопия у дошкольников»

Каждый любящий родитель хочет видеть своего ребенка счастливым. При этом подразумевается, что счастливый ребенок — это человек физически здоровый и крепкий, умственно и эстетически развитый, обладающий разнообразными практическими умениями, которые помогут утвердиться в жизни, достичь успеха, быть любимым окружающими.

Всех родителей без исключения волнует вопрос сохранения и укрепления здоровья своего ребёнка. Но в силу разных причин (дефицита времени, усталости, собственной лени) детям уделяется недостаточно внимания со стороны родителей. К большому сожалению, далеко не все родители делают вместе с детьми зарядку, регулярно гуляют на свежем воздухе, делают им массаж, к тому же отдают предпочтение не подвижным играм, а интеллектуальным и развивающим. Показатели ежегодных медицинских обследований свидетельствуют об ухудшении состояния здоровья дошкольников. Растёт число детей состоящих на диспансерном учете в детской поликлинике с различными заболеваниями, увеличении числа детей с патологиями опорно-двигательного аппарата, в том числе с плоскостопием. Поэтому возникает острая необходимость обратить на эту проблему самое пристальное внимание.

Плоскостопие – болезнь серьезная из-за несерьезного к ней отношения.

Что же такое плоскостопие?

Это статическая деформация стопы, характеризующаяся уплощением её сводов.

Почему у современных детей всё чаще и чаще наблюдаются данные нарушения, какие факторы влияют на формирование свода стопы?

Причинами развития плоскостопия обычно бывают: раннее вставание и ходьба, слабость мышц стоп, чрезмерное их утомление в связи с длительным пребыванием на ногах, избыточный вес, неудобная обувь, а также ряд заболеваний (перенесенный рахит, полиомиелит), особенности состояния здоровья (частые простуды, хронические болезни, травмы стопы и голеностопного сустава, вывихи, переломы, недостаточная двигательная активность и т. д.).

Нередко плоскостопие становится одной из причин нарушения осанки. Неправильная форма стопы приводит к перекосу таза, асимметрии лопаток, плеч, к формированию сколиотической осанки или сколиоза.

К тому же стопа, благодаря уникальному строению и важным функциям, оказывает влияние и на весь организм в целом. Дети, страдающие плоскостопием, быстро устают, жалуются не только на боли в ногах и спине, но и на головные боли.

До 4, 5-5 лет у большинства детей отмечается функциональное плоскостопие. У детей старше указанного возраста наличие плоской стопы является патологией. Поэтому медицинское заключение о плоскостопии выносят лишь с пятилетнего возраста.

Диагноз «плоскостопие» подтверждается плантографией – отпечатком стопы с помощью красящих растворов. В некоторых случаях необходима рентгенография.

Важно как можно раньше начать профилактику дефектов и коррекцию имеющихся у детей нарушений. Плоскостопие у детей в большинстве случаев излечимо! Но следует помнить, что лечить всегда труднее, чем предупредить развитие патологического процесса.

Данная работа должна проводиться совместно с родителями. Необходимо не только в детском саду, но и дома в повседневной жизни создавать необходимые условия для правильного полноценного физического развития ребёнка:

- \* общее укрепление организма (рациональное питание, длительное пребывание на свежем воздухе, разнообразная двигательная активность,
- \* правильный подбор обуви для ребенка,
- \* массаж,

\* проведение закаливающих процедур (босохождение по различным поверхностям, ножные ванны,

\* специальные упражнения для укрепления мышц стопы и пальцев,

\* использование тренажеров для стоп, в том числе нетрадиционного оборудования, которое легко изготовить в домашних условиях и мн. др.

В практике успешно используют различное традиционное и нетрадиционное оборудование, предназначенное для профилактики плоскостопия (массажные дорожки и коврики, массажеры, игры, изготовленные из всевозможных материалов).

Значение пальчиковой гимнастики велико:

— способствует овладению навыками мелкой моторики;

— помогает развивать речь;

— повышает работоспособность коры головного мозга;

— развивает у ребенка психические процессы: мышление, внимание, память, воображение;

— снимает тревожность.

Но в нашем случае, массаж определённых пальцев рук помогает профилактике плоскостопия у ребенка.

Внимательное отношение родителей к физическому воспитанию, к увлечению детей подвижными играми и упражнениями, личный пример родителей позитивно влияет на формирование детских интересов и предпочтений. Родителям необходимо помнить об этом, вместе с детьми делать дома утреннюю гимнастику, вместе играть и гулять. Однако при подборе игр и упражнений родители не должны руководствоваться только

желаниями детей или своими собственными. Необходимо использовать те игры и упражнения, которые наиболее полезны детям.

Учитывая, что формирование правильного свода стопы — процесс продолжительный, требующий систематической работы, рекомендуем родителям заниматься с ребенком ежедневно.