

«Йошкар-Оласе муниципал бюджет
школ деч ончыч туныктымо тӱнеж
«31-ше номеран «Шонанпыл»
йочасад» МБШДОТТ

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад № 31
г. Йошкар-Олы «Радуга»

424002, РМЭ, г.Йошкар-Ола, б.Победы 12 «а», тел.(8362)42-26-67, 42-39-00 эл.почта:raduga31@inbox.ru
ИНН/КПП 1215068032/121501001 ОГРН 1021200758380

Консультация для родителей «Здоровые ножки»



Подготовила: Портнова О.О.,
Инструктор по физической культуре

Йошкар-Ола
2023г.

«Здоровые ножки» Плоскостопие. Как его выявить?

Уважаемые родители!

Показателем здоровья, имеющим тесную связь с физическим развитием ребенка, является состояние его стопы. Чтобы ребенок мог ходить, бегать, прыгать без ограничений, его ноги должны быть здоровы. Мы предлагаем вам провести в домашних условиях исследование отпечатков стопы вашего ребенка - плантографию.

Для этого возьмите несколько чистых листов писчей бумаги (желательно шероховатой, чтобы отпечатки были более четкими) и приготовьте водный раствор гуашевой краски, разведенной до консистенции молока.

Посадите ребенка на низкий стул и при помощи ватного тампона нанесите на стопы ребенка красящее вещество. Взяв ребенка за обе руки, предложите встать одновременно двумя ногами на лист бумаги. Повторите процедуру два - три раза до получения отчетливых отпечатков стопы - плантограммы. Можно просто намочить ноги ребенка и обвести карандашом, получившийся на бумаге контур.

Возьмите карандаш и линейку и прочертите две линии. Первая линия соединяет центр пятки с промежутком между вторым и третьим пальцами ноги. Вторая линия проводится от центра пятки до центра большого пальца. Если обе линии расположены внутри отпечатка стопы - стопа плоская; если первая линия проходит внутри отпечатка - стопа уплощенная; если контур отпечатка в средней части не перекрывает эти линии - стопа нормальная.

Другие признаки плоскостопия; боли в голеностопном суставе или икроножных мышцах (характерно для теплого периода года, когда ребенок много двигается); тяжелая, косолапая походка; обувь, сношение с одной стороны.

Что надо знать, если у вашего ребенка обнаружилось плоскостопие?

- Следует обязательно проконсультироваться с врачом - ортопедом детской поликлиники.
- Плоскостопие - это дефект строения стопы, который встречается у детей чаще, чем любой другой дефект.
- При плоскостопии свод стопы недостаточно прочен и не образует правильного изгиба. В результате, когда ребенок стоит, вся поверхность стопы прилегает к полу.
- Врачи выделяют период от рождения до 4 лет, когда у всех детей отмечается физиологическое плоскостопие, которое к 5 годам должно пройти. Если вашему ребенку 5,5 лет, а стопа всё еще плоская, можно говорить об истинном плоскостопии.
- Причиной плоскостопия обычно является слабость мышц и связок стопы, избыточная масса тела, рахит, иногда наследственная

предрасположенность или неправильное развитие некоторых плюсневых костей.

Ношение не подходящей обуви (излишне узкой или свободной, без жесткого фиксированного задника; без эластичной подошвы, без каблука или с каблуком, превышающим 1см) не может вызвать плоскостопия у детей с нормальной стопой. Но если у ребенка есть хотя бы незначительное уплощение свода стопы, то такая обувь сделает плоскостопие более выраженным.

Для профилактики и коррекции плоскостопия существуют специальные несложные упражнения. Следует помнить, что выполнение корригирующих упражнений вместе с ребенком поддержит его интерес к лечению и даст большой эффект.

Упражнения, рекомендуемые детям с плоскостопием

- Ходьба летом босиком по песку, камешкам, траве; дома босиком по шершавой поверхности, например, по ворсистому или массажному коврику; топтание в тапике, наполненному раскрывшимися еловыми шишками - мощный фактор предупреждения плоскостопия.
- Собирация пальцами босых ног с пола или ковра небольших предметов и шариков. Можно устроить семейные соревнования; кто больше перенесет пальцами ног элементов ЛЕГО на свой коврик или, кто больше соберет шариков в миску и т.д.
- Хождение на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.
- Хождение по гимнастической палке, лежащей на полу, боком приставным шагом.
- Хождение на внешней стороне стопы.
- Упражнение «Мельница». Сидя на коврике (ноги вытянуты вперед) ребенок производит круговые движения ступнями в разных направлениях.
- Упражнение «Художник». Рисование карандашом, зажатым пальцами левой (правой) ноги, на листе бумаги, который придерживается другой ногой.
- Упражнение «Утюжки». Сидя на полу потирать стопой правой ноги стопу левой ноги и наоборот. Производить скользящие движения стопами ног по голеним, затем - круговые движения.
- Попеременное катание ногами деревянных или резиновых шипованных мячей (валиков) по полу в течение трех минут.