

## **Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста.**

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.

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. А сформировалось оно потому, что многие годы человеку прививали пренебрежительное отношение к своему здоровью: вкалывать – так до упаду, заболел – не раскисай, и вообще – если уж умирать, так с музыкой, и непременно на работе.

Но времена громких лозунгов миновали, оставив человека наедине со своими недугами, смертельными и не смертельными. В число последних и входит плоскостопие.

### **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 перекоосу 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.

Девизом лечебной физкультуры стал афоризм Тиссо: «Движение может заменить разные лекарства, но ни одно лекарство не в состоянии заменить движение».

Поэтому в нашем детском саду мы пытаемся создать все условия для систематического, профилактического влияния на организм ребенка. На протяжении всего дня в группе поддерживается оптимальный двигательный режим: утренняя гимнастика, НОД по ф/р, физкультминутки, подвижные игры, пальчиковая гимнастика, игры на свежем воздухе, спортивные развлечения, ЛФК, лечебный массаж, корректирующая гимнастика после сна, занятия плаванием в бассейне.

Но как показывает практика, всего этого оказывается недостаточно. 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 нашей практике мы успешно используем различное традиционное и нетрадиционное оборудование, предназначенное для профилактики плоскостопия (массажные дорожки и коврики, массажеры, игры, изготовленные из всевозможных материалов).

На сегодняшний день в медицине стали популярны такие восточные методы лечения, как рефлексотерапия, в основе которой лежит воздействие на энергетические каналы человека и акупунктура Су-Джок («кисть и ступня»). В соответствии с методикой Су-Джок кисть руки — это миниатюрное повторение нашего тела (большой палец — голова и шея, ладонь — туловище, указательный и мизинец — руки, средний и безымянный — ноги). Следовательно, воздействуя на определенные точки, можно влиять на соответствующий этой точке орган человека. Первой ступенью Су-Джок терапии может легко овладеть каждый человек и, не обращаясь к врачу и медикаментам, помочь себе и своим близким (показать массажные шарики) .

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.

С целью установления единых подходов в укреплении здоровья детей в детском саду регулярно проводятся родительские собрания, консультации специалистов, открытые просмотры, спортивные досуги, праздники и развлечения. Родители принимают активное участие в создании развивающей среды в группе, изготовлении ортопедических дорожек и нетрадиционного физкультурного оборудования.

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.