

Здоровые ножки, весело бегают по дорожке!

Детская стопа, по сравнению со стопой взрослого человека, имеет ряд морфологических особенностей. Она более широкая в передней части и сужена в пяточной. У детей дошкольного возраста на подошве сильно развита подкожная клетчатка, заполняющая своды стопы, что нередко приводит к диагностическим ошибкам. Годовалые дети только начинают ходить, на подошве ещё сохраняется подкожный жир. Поэтому на основании внешнего вида стопы говорить в таком возрасте о плоскостопии ещё рано. Надо обратить внимание на то, как малыш ставит стопы:

- Не заворачивает ли он одну или обе внутрь или не выворачивает ли их наружу?
- Опирается ли он на всю стопу или предпочитает один край?
- Не старается ли он ходить на цыпочках?

Перечисленные моменты могут указать, что у малыша есть какие-то проблемы, которые хорошо бы устранить в раннем детстве. У детей с 3-х летнего возраста уже можно говорить о неправильном развитии сводов стопы и это уже проявляется визуально.

У детей с плоскостопием нарушается важная функция стопы – амортизация. В результате этого, вибрация тела во время ходьбы и бега передается на голень, коленные, тазобедренные суставы, позвоночник и т.д. Длительное раздражение суставов приводит к их воспалению – **артрозам**. Влияние плоскостопия на позвоночник заключается в развитии искривления позвоночника, или **сколиоза** у детей, излишнего напряжения отдельных групп мышц, связок. В свою очередь, очень напряженная связка или мышца может пережать находящуюся по соседству вену, что нарушит венозный отток и будет способствовать, например, варикозному расширению. Или пережатым может оказаться нерв, что вызовет боль. При этом дети часто жалуются на быструю утомляемость, головную боль и боль в голени и стопе. У них также нарушается походка. Стопа определяется расположением особых рефлекторных зон на подошвенной поверхности, обеспечивающих связь стопы с различными системами организма (сердечно-сосудистой, дыхательной), таким образом, стопа, благодаря уникальному строению и важными функциями оказывает влияние на весь организм. Большое значение для предупреждения деформации стопы имеют:

- нормальный вес,
- правильно подобранная обувь,
- специальные комплексы упражнений, направленные на укрепления и формирования мышц стопы и голени
- закаливающие процедуры: хождение босиком по естественным грунтовым дорожкам (траве, песку, гальке и др.), солевая дорожка, обтирания стоп, контрастное обливание ног, в соответствии с индивидуальными особенностями детей и отсутствием противопоказаний,
- использование гидромассажных ванночек, а также тренажёров для стоп.

Как самостоятельно определить есть ли плоскостопие у ребенка?

В домашних условиях вы можете провести простой тест на наличие плоскостопия у ребенка. Для проведения теста необходимо смазать подошву стопы ребенка растительным маслом или любым жирным кремом и поставить ее на чистый лист бумаги. В результате получается отпечаток стопы ребенка, по которому можно определить состояние свода стопы. В норме вырез на стопе занимает 2/3 его ширины. При плоскостопии его нет или вырез незначительный. Если вы заметили изменения после проведения данного теста, вам следует показать ребенка врачу-ортопеду.



Какой должна быть обувь для дошкольника:

- обувь должна соответствовать форме и размеру стопы ребёнка
- подошва должна быть гибкой, не должна быть высокой и слишком мягкой
- высота каблука должна быть не выше 5-10 мм
- задник на обуви должен прочно удерживать пяточную кость и предотвращать её отклонение наружу
- обувь должна обеспечивать прочную фиксацию в носовой части
- должна быть стелька с небольшим упругим утолщением - супинатором
- прочная фиксация стопы в обуви обеспечивается также соответствующими креплениями



Что делать? Как помочь ребёнку?

В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного развития, ее формирование еще не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных отклонений. Вместе с тем в этом возрастном периоде организм отличается большой пластичностью, поэтому можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия или исправить его путем укрепления мышц и связок стопы. Для того чтобы мышцы развивались и укреплялись, им нужно давать нагрузку. Ежедневная гимнастика, способствует укреплению мышц стопы.

Комплекс гимнастики «Стоп - плоскостопие»:

Разминка. Пусть ребенок несколько минут походит по комнате то на пятках, то на носочках, на внешней стороне стопы. Сначала медленно, постепенно увеличивая темп.

1. Сидя на стуле, попросите ребёнка попеременно сгибать и разгибать пальцы на ногах и вращать ступнями.
2. Приподнять большие пальцы ног, не отрывая остальные от опоры.
3. Садиться со скрещенными ногами «по-турецки» и встать из этого положения стараясь не помогать себе руками. Каждый раз необходимо менять положение ног.
4. Передвижение в полуприседе, руки на коленях, руки на коленях (утиная ходьба)
5. Приседание на полную стопу у стены, держась за опору.
6. Пройтись по толстой верёвке или палке, ставя пятку к носку впереди стоящей ноги, затем обратно, спиной вперёд ставя носок к пятке.
7. Положите на пол тонкий лист бумаги или старую газету. Пусть ребёнок хорошенько помнёт ее босыми ножками, а потом пальцами ноги поднимет с пола.
8. С помощью ног поднимать с пола предметы разных размеров: карандаши, резиновые игрушки, детали конструктора. Начинайте с больших предметов и постепенно переходите к совсем маленьким.
9. Попросите ребенка покатать мяч сначала одной ногой, а затем другой и двумя ногами. Следите, чтобы он учился мышцами стопы удерживать мяч на одном месте. Желательно при выполнении этого упражнения чередовать мячи разной формы и структуры (от совсем маленьких мячей до больших, от гладких до колючих).
Можно захватывать обеими стопами мячик и приподнимать его, удерживая между стоп.

Инструкторы по физической культуре:
Скоробогатова Ларисса Юрьевна
Кузнецова Виктория Вячеславовна

