Консультация для родителей «Профилактика плоскостопия у детей 1 – 2 лет»

Автор : Атланова Ирина Анатольевна

МБДОУ № 59 г. Апатиты Мурманская обл., инструктор по физической культуре

***Профилактика плоскостопия у детей 1 – 2 лет***

****

**Движение для ребенка** не только жизненная необходимость, это сама жизнь. Без движения нет нормального обмена веществ, нормального роста и развития, условий для тренировки важнейших функций организма. Физическое воспитание детей необходимо с самых первых дней их жизни. Формируя двигательные навыки у малыша надо своевременно побуждать его к движениям. Если ребенка предоставить самому себе, не заниматься и не играть с ним, то развитие его замедляется. Основная задача родителей – развивать двигательную активность ребенка. Учить его не сидеть, а садиться, не стоять, а вставать самому, держась за опору, тянуться и брать предмет, а не ждать, когда его подадут взрослые. Нагружая мышечную систему, вы не только воспитываете ребенка сильным и ловким, но и развиваете его сердце, легкие, все внутренние органы.

* малоподвижный образ жизни, недостаточность физических нагрузок;
* лишний вес, ожирение;
* недостаток кальция и витамина Д;
* неправильно подобранная обувь;
* излишне долгое хождение в обуви: ребёнок должен больше времени проводить босиком;
* перенесённые заболевания (рахит, полиомиелит, ДЦП) и травмы (переломы стопы, лодыжки).

Все это является причинами развития плоскостопия.

**Плоскостопием называется значительная деформация стопы, связанная с проседанием её сводов.** В результате ослабления и провисания мышц стопа оседает, а её поверхность практически во всех точках соприкасается с полом.

***Как и в каком возрасте определить проблему у ребёнка***

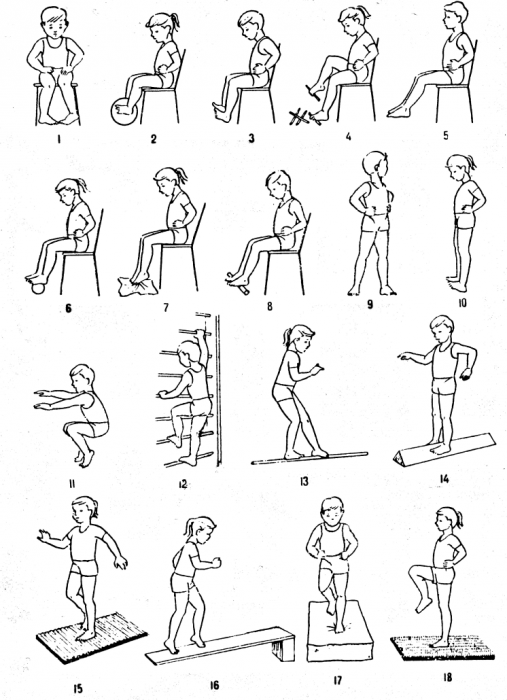
**Важно диагностировать плоскостопие как можно раньше, чтобы принять соответствующие меры.** Но это связано с определёнными трудностями. Так, стопа у ребёнка 1,5–3 лет только формируется. Она частично состоит из хрящевой ткани, а мышцы и связки ещё слабы и подвержены растяжениям. К тому же выемка свода бывает замаскирована жировой «подушкой», которая защищает неокрепшую костную ткань от травм.

**Поэтому в раннем возрасте визуально плоская поверхность стопы ещё не говорит о наличии заболевания. Диагностируется аномалия чаще всего в возрасте от 5 лет.**

Эффективным средством профилактики плоскостопия считаются **массажные процедуры.** Однако для достижения эффекта сеансы должны быть продолжительными и регулярными.Подошвенная часть растирается ребром ладони от пятки к пальцам. Затем разминаются межпальцевые промежутки. При фиксации ноги в районе щиколотки выполняются повороты стопы вправо и влево.



**Лечебная физкультура** крайне важна в профилактике плоскостопия. Поэтому приучите ребёнка к ежедневным занятиям хотя бы 2 раза в день.Такую гимнастику можно делать в игровой форме и под музыку. Подберите несколько упражнений и чередуйте их, чтобы ребёнку не было скучно. Каждое делайте по несколько раз, доводя количество повторений до 15. Выполняются они босиком. Гимнастика направлена на укрепление связок и мышц ног.Суставы становятся крепкими, подвижными, свободными.

[](https://babyzzz.ru/wp-content/uploads/2015/12/gimnastika-pri-ploskostopii-u-detey.png)

***ВАРИАНТЫ УПРАЖНЕНИЙ***

* Пройди по узкой дорожке (10-15 см) – положите полосу обоев, ограничьте дорожку двумя веревками или нарисуйте мелом. Малыш идет, не выходя за пределы дорожки.
* Мишка. Ходьба на наружных краях стоп.
* Ходьба и бег по песку, гальке, жестким камешкам, земле.
* Собери в корзинку. Захват мелких предметов пальцами ног. Можно делать сидя и стоя. А летом можно делать на прогулке в лесу, захватывая веточки и шишки.
* Положи в корзинку. Предложите малышу взять пальчиками платочек, карандаш и перенести в корзинку.
* Большие и маленькие. Ребенок встает на носочки – он стал большим. А потом приседает на полную стопу – он становится маленьким.
* Хождение по ребристой доске или по массажному коврику.

