Консультация на тему:
«Сохраним стопы здоровыми: профилактика плоскостопия в детском саду»

Каждый родитель мечтает видеть своего ребёнка здоровым и жизнерадостным. Но, к сожалению, состояние здоровья детей в наше время имеет тенденцию к ухудшению, несмотря на все достижения медицины. При этом с каждым годом они «молодеют» и, уже среди воспитанников детских садов у многих детей врачи выявляют хронические заболевании. Это - и, неправильная осанка, и различные нарушения опорно-двигательного аппарата и многие другие заболевания.

По данным опубликованным в государственном докладе о состоянии здоровья населения РФ, 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет считаются практически здоровыми, но при этом имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья, в том числе и отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата (журнал «Дошкольная педагогика», ноябрь 2007)

В дошкольном возрасте стопа только формируется, поэтому очень важно, чтобы она приняла правильную форму.

Профилактика плоскостопия в детском саду и направлена на укрепление связочного аппарата - нагрузка распределяется равномерно, исключая деформацию стопы.

Плоскостопие - это деформация стопы, вызванная уменьшением высоты свода, в сочетании с пронацией пятки и супинацией переднего отдела стопы.
(О. В.Козырева «Лечебная физкультура для дошкольников» - Москва, изд. «Просвещение». 2005 г.)

Маленькие дети много времени проводят в дошкольном учреждении.

Физические упражнения в детском саду составляются с учетом необходимости профилактики заболевания. Каждодневная утренняя гимнастика, занятия физической культурой - отличное средство, даже если плоскостопие уже начало проявляться. Разнообразные упражнения (ходьба на разных сторонах стоп, приседания, бег, прыжки и т. п.) помогают укрепить двигательный аппарат нижних конечностей.

Одним из самых эффективных методов профилактики плоскостопия у детей являются специальные физические упражнения. Все упражнения выполняются босиком.

Крайне важно сформировать у ребенка правильный навык стояния и ходьбы.

Если ребенок ходит, поворачивая стопы внутрь (косолапит) то необходимо предлагать ему, противодействуя этой привычке, ходить, слегка разворачивая носки. С целью коррекции походки можно использовать специальные дорожки.

Во многих детских садах есть оборудование и инвентарь, использование которого делает профилактику этого заболевания более эффективной: обручи, наклонные и ребристые доски, гимнастическая стенка, тренажеры, массажные коврики и т. п. Использование этих предметов во время зарядки существенно снижает риск возникновения заболевания.

Хорошо, если ребенок лазает босиком по шведской стенке, по лесенкам.

Так же очень эффективно использовать различные поверхности, по которым малыши ходят босиком. Маленькие дети как бы ходят по траве по камешкам и другим своеобразным тренажёрам. Всё это рефлекторно приводит в работу мышцы стопы и способствует их укреплению.