

Консультация для родителей

Помните – здоровье начинается со стопы!

Составитель: Балышева М.Ю. Воспитатель ГБДОУ детский сад №45
Кировского района Санкт-Петербурга.

Стопа является фундаментом здоровья, поскольку выполняет чрезвычайно важные функции, благодаря которым осуществляется все многообразие движений.

Стопа по данным многих исследований – это сложный сводчатый орган, выполняющий опорную, локомоторную и амортизационную функции. Она является опорой, фундаментом тела, поэтому нарушение этого фундамента обязательно отражается на формировании подрастающего организма. Изменение формы стопы вызывает снижение её функциональных возможностей, изменяет положение таза, позвоночника, нарушается походка. Это отрицательно влияет на осанку и общее состояние ребенка.

Деформация стопы у дошкольников связана с нарушением рессорной функции. Эта функция снижает силу толчков и ударов при ходьбе, беге, прыжках. Её нарушение ведет к деформации позвоночника, травматизации межпозвонковых суставов и возникновению боли в спине. При этом дети часто жалуются на быструю утомляемость, головную боль и боль в голени и стопе. Кроме того, в дальнейшем могут развиваться застойные явления в сосудах нижних конечностей. У них также нарушается походка.

Важная функция стопы заключается также в том, что на подошвенной поверхности находятся рефлексогенные зоны, которые обеспечивают связь стопы с различными системами организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и др.)

Таким образом, стопа, благодаря уникальному строению и важным функциям, оказывает влияние на весь организм. Поэтому особое внимание необходимо уделять профилактике деформаций стопы, начиная уже с раннего возраста.

Факторы, влияющие на формирование свода стопы у ребенка.

1. Внутренние:

- Физиологические закономерности роста и развития детского организма.
- Перенесенные заболевания.
- Физическое развитие.
- Состояние здоровья.

2. Внешние:

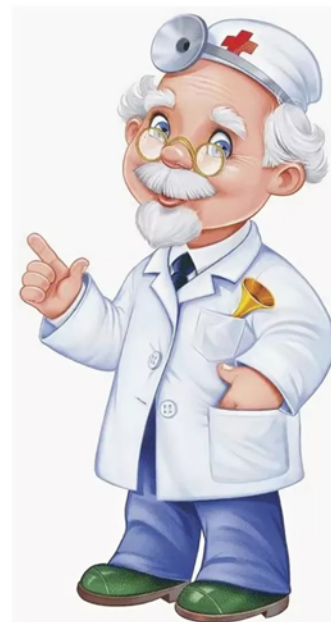
- Нерациональная обувь.
- Недостаточная двигательная активность.
- Длительные нагрузки, исключая физические нагрузки на стопы.



Какой должна быть обувь дошкольника

- ❑ Обувь должна соответствовать форме и размеру стопы и иметь в носочной части припуск 5-7мм. Если нет припуска, то это приводит к деформации пальцев ног. Если очень большой припуск, то могут появиться потертости и мозоли. Недопустима зауженность в носочной части – это может привести к деформации большого пальца.
- ❑ Подошва должна быть гибкой. Недостаточная гибкость приводит к тому, что ограничивается подвижность суставов, быстро утомляются и ослабевают мышцы голени и стопы, при этом нарушается походка, что оказывает негативное влияние на осанку и позвоночник. Слишком мягкая подошва тоже не допустима (чешки, так как способствует формированию плоскостопия при ходьбе по жесткому покрытию (асфальт, линолеум). Подошва не должна быть высокой – это приводит к дополнительной нагрузке на мышцы стоп, их ослаблению и более быстрому утомлению.
- ❑ Важный элемент обуви - каблук. Небольшой каблук 5-10мм разгружает свод стопы, за счет перераспределения нагрузки. При невысоком каблуке увеличивается свод стопы, её рессорность, пятка защищается от ушибов. При отсутствии каблука увеличивается нагрузка на свод стопы, при высоком каблуке увеличивается нагрузка на передний отдел стопы, что приводит к его уплощению и формированию поперечного плоскостопия.
- ❑ Обязательно наличие фиксированного задника, что позволяет прочно удерживать пяточную кость и предотвращает её отклонение наружу. Деформация пяточной кости нарушает устойчивость голеностопного сустава, что может привести к плоскостопию (плоско-вальгусные стопы).
- ❑ Обувь должна обеспечивать прочную фиксацию в носочной части. Открытый носок – возрастает угроза травматизации пальцев, приводит к неустойчивому положению стопы.
- ❑ Прочная фиксация стопы в обуви обеспечивается также соответствующими креплениями. Их отсутствие может привести к ослаблению мышц, снижению свода стопы и деформации пальцев.
- ❑ Для обеспечения оптимального температурно-влажностного режима внутри обувного пространства необходимы отверстия для хорошей вентиляции. Перегрев стопы ведёт к расслаблению мышц и, как следствие, снижению свода стопы с формированием в последующем плоскостопия.

Плоскостопие – это деформация стопы. Оно может быть врожденным и приобретенным. Наиболее частые причины последнего – слабость мышечно-связочного аппарата стопы.



Недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению двигательной активности, отрицательно сказывается на деятельности внутренних органов и может стать серьёзным препятствием к занятиям многими видами спорта. Таким образом, укрепление опорно-двигательного аппарата, и в частности стопы, имеет большое значение.

Ранние признаки плоскостопия – быстрая утомляемость ног, ноющие боли (при ходьбе, стоянии) в стопе, мышцах голени и бедра, пояснице. Дети, страдающие плоскостопием, при ходьбе широко размахивают руками, сильно топают, походка напряжённая, неуклюжая.

Предупреждать плоскостопие надо с раннего возраста. Очень полезны закаливающие процедуры: ходьба босиком по земле, песку, плоским камням, воде, по корням деревьев (но не по полу, лазание босиком по шведской стенке, езда на велосипеде, плавание. В зимнее время желательно приобрести дорожку массажёр, по которой ребёнок мог бы походить дома.

Комплекс специальных упражнений:

- 1 – ходьба на носках, на пятках;
- 2 – ходьба на наружном своде стопы;
- 3 – ходьба по наклонной плоскости;
- 4 – ходьба по гимнастической палке;
- 5 – катание мяча ногой;
- 6 – захват мяча ногами;
- 7 – приседания, стоя на палке;
- 8 – захват и подгребание песка пальцами ног;
- 9 – захват и перекладывание мелких предметов пальцами ног.

Закончить упражнения ходьбой на носках, обычной ходьбой.

Упражнения нужно проводить регулярно, иначе положительный эффект может не наступить.

Несмотря на свою распространённость, плоскостопие у детей хорошо поддаётся лечению. Вовремя поставленный диагноз и быстро принятые меры помогут справиться с этой неприятностью без особых последствий.

Помните, стопа оказывает влияние на весь организм, поэтому необходимо уделять особое внимание профилактике деформации стопы с раннего возраста.

Источники:

1. <https://nsportal.ru>
2. <https://infourok.ru>
3. <https://www.art-talant.org>

