

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №183» г. о. Самара.

Плоскостопие: проблемы и решение.

Взаимодействие с родителями.

Плоскостопие – заболевание чрезвычайно распространённое можно сказать социальное.

Чтобы убедиться в этом, достаточно поговорить с родителями детей посещающих вашу группу, с родственниками и знакомыми: «на каждом шагу» вы услышите жалобы на боль в стопах, мышцах голени, в коленных и даже тазобедренных суставах. Самая распространённая причина этих болей – уплощение стоп. Если обратить внимание на обувь, как быстро она снашивается и каким образом. Можно получить дополнительную информацию об этой проблеме.

Диагностика плоскостопия (слайд №2)

При нормальном положении стопы каблук изнашивается равномерно сзади, чуть больше с наружной стороны.

При плоскостопии износ каблука идёт преимущественно по внутреннему краю. Если каблуки сильно стираются с внутренней стороны, и кроме того, задняя часть обуви «заламывается кнаружи», то это свидетельствует о плоско вальгусных стопах.

Косолапость проявляется в сильном снашивании каблука по наружному краю и «заламыванию» обуви вовнутрь. Детская обувь при этом просто «горит»! Донашивать чужую обувь, даже хорошего качества, категорически нельзя!

Опытный педагог обязательно увидит такую обувь. При этом крайне необходимо проконсультировать молодых родителей о том, что им нужно посетить врача- ортопеда, а также о профилактике плоскостопия. (слайд №3)

Так же можно провести простой тест:

Если поставить малыша влажными стопами на лист бумаги, то обведя отпечаток, можно сохранить его и сравнить с другим, сделанным по прошествии времени. Так можно отследить динамику заболевания, или отметить улучшение. Для получения качественных отпечатков иногда используют краску или вазелин, в любом случае след на бумаге необходимо обвести, чтобы контуры

не расплывались. Нормальный отпечаток стопы имеет с внутренней стороны выемку, отпечаток плоской стопы выемки не имеет. Что же делать в таком случае?

правильно подобрать размер обуви. (слайд №4)

Для того что бы подобрать обувь, необходимо правильно определить размер стопы ребёнка. Следует учитывать, что размер стопы при нагрузке увеличивается, как в длину, так и в ширину. Поэтому, измеряйте размер стопы только у стоящего ребёнка. Поставьте малыша на лист бумаги, так чтобы стопы полностью поместились на лист. Очерчивают стопы перпендикулярно установленным карандашом или фломастером, начиная от середины пятки по внутреннему контуру до конца большого пальца, затем по наружному контуру до той же точки. Размер стопы определяется её длиной, выраженной в миллиметрах. Длина измеряется линейкой от крайней точки обведённой пятки до наиболее длинного пальца, с округлением в сторону увеличения.

Необходимо, чтобы между концом самого длинного пальца и носком обуви было расстояние примерно в один сантиметр. Необходим маленький, сантиметра 2-3, каблучок.

Не забывайте, что нога у ребёнка растёт очень быстро, поэтому необходимо её измерять не реже в 2-3 месяца, чтобы вовремя заметить изменения и подобрать новую обувь.

Родители должны помнить, что плохо подобранная обувь является наибольшим злом для нежных стоп ребёнка.

Одна из частых причин плоскостопия неправильно подобранная обувь.

ПРИЗНАКИ ПРАВИЛЬНОЙ ОБУВИ: ЖЁСТКИЙ ЗАДНИК, ЭЛАСТИЧНАЯ ПОДОШВА, МАЛЕНЬКИЙ КАБЛУЧОК.

(слайд №5) особенно актуален для часто болеющих, ослабленных детей с признаками рахита, с искривлением ног.

Итак, с обувью и стопой мы разобрались, но не всегда плоскостопие — это следствие неправильной обуви. Бывает так что обувь у ребёнка правильная, но улучшения не наступает. Мало кто из родителей, даже в век развитых информационных технологий понимает, что основная причина появления —

плоскостопия-это неправильное физическое развитие в годы раннего детства. (слайд №6)

Наша задача как педагогов, донести до родителей, что самым эффективным средством предупреждения плоскостопия является общее оздоровление ребёнка, правильное и своевременное развитие у него различных двигательных навыков. Родители должны запомнить – что стопы даны человеку для передвижения, а не для стояния.

Нижние конечности формируются в течении 10-12 лет, особенно интенсивно в 3-4 года. Если ребёнок мало ходит, не бегает не прыгает, не лазает- его мышцы не тренируются, плохо снабжаются кровью, поэтому становятся дряблыми и даже подвергаются атрофии. Ребёнок растёт, прибавляет в весе, и, следовательно, нагрузка на стопы всё время увеличивается. В случае ослабления мышц, связки, соединяющие кости, не выдерживают тяжести тела-растягиваются, а стопы сплющиваются. Вот вам и вторая причина появления плоскостопия.

Итак, **сильные, хорошо развитые мышцы играют решающую роль в профилактике плоскостопия.** Что же можно сделать в домашних условиях? Не так уж и мало, как может показаться!

(слайд №7)

Очень полезно предоставлять малышу возможность ходить босиком пол траве, песку или гальке. Дома по полу, массажным коврикам с рельефной поверхностью.

Необходимо объяснить родителям что результат может появиться только в случае кропотливой работы.

Терпеливо и методично нужно приучать малыша к правильной походке, к равномерному распределению веса тела на обе стопы. Ходьба по «узкой дорожке- отличный способ решить эту проблему. «Узкой дорожкой» может служить любая ограниченная поверхность: половица, кайма ковра, рисунок паркета или линолеума, скамья, и т д. дети сами часто интуитивно нуждаясь в тренировке этого навыка, стремятся пройти по краю тротуара, бревну или лежащей на земле длинной доске. **Пусть родитель подыграет ребёнку.** Поддержать ребёнка можно сказав, что это мостик через бурную реку. И пусть пройдёт по нему сам.

Выполнять различные задания родителям лучше вместе с детьми. Пусть родители учат ребёнка ходить на носочках, на пяточках, на наружных краях стопы. Пусть предложат вместе поднимать с пола мелкие предметы пальцами ног, а лучше устроить с родителями соревнование, кто больше карандашей (камушков, каштанов, шишек, и т.д.) поднимет. Эти упражнения необходимо обыгрывать, иначе они очень быстро наскучат. Например, поиграть в зверей: лисичка тихо крадётся на цыпочках, козочка громко стучит копытцами-пятками.

Можно набить полотняный мешок песком или мелкой галькой и предложить ребёнку потоптать его босыми ногами.

(слайд №8) Иногда можно устраивать ребёнку «морские ванны». Морская соль, растворённая в воде, оказывает благотворное воздействие на стопы. Налить «морской воды» в ванну так, чтобы она закрывала щиколотки, и позволить ребёнку походить по дну ванны, для большего эффекта можно положить на дно массажный коврик, или насыпать гальку.

В завершении хочется заметить: плоскостопие-заболевание прогрессирующее, поэтому, чем раньше начато лечение, тем лучшие результаты оно приносит. И наоборот запущенные случаи лечатся гораздо труднее.

Лечение плоскостопия должно быть комплексным и направленным на укрепление всего организма.

Также хочется отметить что работа с родителями должна проходить в очень корректной форме. Необходимо проводить как личные консультации, так и наглядную агитацию.

Спасибо за внимание. Я желаю вам, понимающих родителей и здоровья вам и нашим детям.