**Доклад на тему:**

**«Профилактика плоскостопия у детей школьного возраста»**

**Учитель физической культуры**

**Беспалова О.С.**

**Профилактика плоскостопия у детей школьного возраста: комплекс мер.**

Формирование детской стопы продолжается до 12-ти летнего возраста. Общеизвестно, что малыш рождается с плоской стопой, плохо приспособленной к ходьбе, поэтому в обязанности родителей входит контроль за правильным ростом и развитием ноги ребенка уже с рождения. При недостаточной заботе о здоровье маленьких ножек и при наличии отягчающих факторов (последствия некоторых болезней, неправильно подобранная обувь,  недостаточная нагрузка на ноги) патология может проявиться у детей старшего возраста даже в том случае, если ранее плоскостопия у них не наблюдалось.

Таким образом, патология может быть не только врожденной, но и приобретенной.  В отличие от врожденного плоскостопия, плоскостопие приобретенное является дефектом, при котором изначально нормальный свод стопы опускается, вызывая при этом нарушения в распределении нагрузки на мышцы и кости всего тела. В школьном возрасте, когда вес ребенка увеличивается, плоскостопие может прогрессировать и начать создавать все больший дискомфорт.

Какие бывают виды плоскостопия? Плоскостопие бывает двух видов: продольное и поперечное. В самих названиях заключается информация о том, в каком месте развивается деформация стопы.

**Ортопедический коврик для детей (пазл от плоскостопия)**. Если имеется диагностированное плоскостопие у детей, лечение в домашних условиях просто необходимо Продольное плоскостопие характеризуется уплощением свода стопы, находящегося между пяткой и носком. Если имеется такой вид плоскостопия, то по оставленному босой ногой следу видно, что почти вся стопа контактирует с полом.

Если плоскостопие поперечное, то плоской становится передняя часть стопы. Данный вид может появиться не только у школьников, но даже у взрослых, как правило, у людей 35-40 лет.

**Почему плоскостопие обязательно надо лечить?** Не диагностированное или не скорректированное вовремя плоскостопие является не просто косметическим дефектом, но влечет за собой развитие сопутствующих патологических состояний, которые способны серьезно осложнить активную жизнь школьника. Чем дольше игнорируются признаки плоской стопы, тем сильнее прогрессирует болезнь, вызывая все больше побочных эффектов: нарушение осанки; варикоз; пяточную шпору; проблемы с суставами ног.

В целях профилактики плоскостопия у детей школьного возраста в комплексе применяются все те же гигиенические факторы, физические упражнения и естественно-оздоровительные мероприятия, что и у дошкольников.

**Что же относится к гигиеническим факторам?** Это правильный выбор обуви с самых первых шагов, а также уход за ней. Также необходимо приучать ребенка перед отходом ко сну мыть ноги водой комнатной температуры.

Природно-оздоровительные факторы охватывают следующие мероприятия:

1. В теплое время года хождение босиком по грунтовым дорожкам на улице, а когда наступают холода – по искусственным;
2. Применение для стоп закаливающих процедур: хождение по созданной солевой дорожке, а также поочередное обливание ног водой разной температуры.

Упражнения для школьников в целом аналогичны тем, что применяют для малышей. Правильное и регулярное выполнение специально разработанных комплексов физических упражнений укрепляет мышцы ног в районе стопы и голени и поддерживает правильный свод стопы. Малышам нравятся интересные названия этих упражнений («Утята», «Котята» и другие), а также применение мячей, скакалок, обручей. Ребятам школьного возраста для повышения из заинтересованности в занятиях те же упражнения можно назвать иначе.

**Кроме подобных упражнений, можно предпринять для профилактики данного заболевания?**

1. Ходить босиком в помещении и на улице. Вне помещения необходимо тщательно выбирать место проведения занятий, так как, к сожалению, в любом месте где проживают люди есть риск наткнуться на осколок стекла или другие неприятные “сюрпризы”. Для того чтобы обезопасить ребенка от таких опасных неприятностей сделайте, так называемую “дорожку здоровья”, которой можно пользоваться в домашних условиях и на улице. Для этого нужно сшить из клеенки длинную дорожку, неплотно заполнив ее горохом, фасолью, каштанами, перловкой.
2. Лазить по шведской стенке (опять-таки босиком или в носочках).
3. Привлекать ребенка к различным подвижным играм, прыжкам на скакалке, бегу и т.д. (конечно же, учитывая физические данные малыша).
4. Предложить сыну или дочери заняться танцами.
5. Применять массажный коврик или специальный массажный валик (похожий на скалку с сильно рифленой поверхностью).
6. Выполнять несколько раз в неделю следующее упражнение: пальцами ног захватывать и перекладывать мелкие предметы, для чего можно использовать маленькие шарики, карандаши, пуговицы и другие изделия.

**Профилактические мероприятия**.

В общих случаях, чтобы предупредить формирование плоскостопия, необходимо умеренно нагружать мышцы, ноги и стопы, каждый день принимать холодные ванны, ходить босиком по земле, траве или камням. Особенно полезно ходить босыми ногами, например, по рыхлой или неровной поверхности, это объясняется тем, что во время передвижения ребенку неудобно ставить стопу полностью на землю, и он подгибает пальцы или становится на наружный край. Такие упражнения помогают укреплять свод стопы.

Кроме того, для профилактики следует использовать комплекс упражнений и дополнительных средств, чтобы получить ожидаемый результат. Во-первых, помнить о гигиенических факторах, значит, правильно выбирать обувь и соблюдать гигиену. Во-вторых, выполнять физические упражнения, с помощью которых укрепляются мышцы стопы и голени, а также правильно формируется свод.

Все методы профилактики должны выполняться и соблюдаться периодически, необходимо каждый год проверять состояние сводов стоп ребенка, создавать полноценные и развивающие условия для оздоровительной физкультуры. Также, обеспечивать рекомендуемый специалистами двигательный режим и соблюдать правила гигиены, не стоит забывать и про физическое воспитание.

**Лечебная и профилактическая физкультура**

Для того, чтобы создать полноценные условия оздоровительной среды, необходимо подготовить специальное оборудование и инвентарь для физических упражнений, они помогут не только укрепить мышцы, но и положительно повлиять на формирование свода стопы. Например, это может быть доска с ребристой или наклонной стороной, скошенная поверхность, стенка для физкультуры, лестница из веревки, мячи, скакалки или обручи, а также другие приспособления для массажа ног, палки для проведения гимнастики, маты и велосипед. Можно использовать специальные тренажеры, на которых установлены педали в форме конуса, чтобы, также принимает участие в правильном формировании свода стопы. Не следует заставлять детей использовать такой инвентарь, у них должно быть собственное желание, а в летний период можно подготовить природные оздоровительные тренажеры, например, создать естественные дорожки, на которых можно тренироваться.

**Профилактика для школьников**

Все родители задаются вопросом, как сделать так, чтобы у ребенка не было плоскостопия, конечно, об этой проблеме следует думать еще в глубоком детстве, чтобы в школьном возрасте у ребенка не было нарушений в формировании стопы. Несмотря на то, что ребенок растет, это не значит, что можно спокойно вздохнуть, следует помнить о профилактике. Это гигиенические процедуры, лечебная физкультура, а также природные оздоровительные мероприятия, все те меры, что и назначают детям дошкольного возраста.

Как правило, большинство профилактических мер для детей школьного возраста аналогичные, как и для детей по младше. Необходимо помнить про разработанные специалистами, физические упражнения, они помогают укреплять мышцы в области стопы и голени, а также поддерживают правильное формирование свода. Лечебная физкультура должна проходить с использованием дополнительных средств, в виде мяча или скакалки, обручей и других предметов. Не только малышей можно заинтересовать такими упражнениями, дети школьного возраста охотно занимаются лечебной физкультурой, если правильно подвести их к этому.

**Дополнительные средства профилактики**

  Ходить босыми ногами можно не только на улице, но и в помещении, на свежем воздухе, чтобы проводить занятия для профилактики плоскостопия, следует внимательно подобрать место, потому что людям свойственно везде мусорить и оставлять различные острые предметы, которыми дети могут пораниться. Поэтому многие родители создают физические тренажеры собственными руками, так они могут обезопасить своего ребенка, кроме того, тренироваться можно будет и дома. Например, чтобы сделать своими руками дорожку, можно сшить длинное полотно из клеенки и наполнить ее различными небольшими предметами, крупами, отлично подойдет для такой цели горох или фасоль, перловка или каштан.

Врачи рекомендуют для профилактики плоскостопия выполнять следующее упражнение, несколько раз в неделю, захватывать мелкие предметы на полу пальцами ног и передвигать их с одного места на другое. Для таких упражнений подойдут различные шарики небольшого размера, карандаши или пуговки.

**Разминка**

Обязательным условием для правильной и эффективной ЛФК при плоскостопии является тренировка с целью разогрева организма, подготовки мышц к работе.

Разминочные упражнения выполняются в виде лечебной ходьбы по кругу. Движения осуществляются:

1. На носках.
2. На носочках с высоко поднятыми попеременно коленями.
3. На внутренних и наружных сводах стоп. На носочках и пятках попеременно.
4. На заметку: Чтобы ребёнок делал упражнения с энтузиазмом, нужно включить весёлую детскую музыку. Хорошее настроение – гарантия успеха в лечении плоскостопия.

Далее переходим к основным упражнениям.

**Упражнения в положении стоя**

1. На приподнятых носках, медленно опускаться на внешние своды стоп, потом опять на носки, так делаем несколько подходов.
2. Ноги чуть врознь, сводим затем опять разводим носки, не отрывая пяток от пола.
3. Поднимаемся с пяток на носки, потом опускаемся на пятки, делаем так несколько подходов. Если ребёнку трудно удержаться на месте, можно подставить стул для опоры.
4. Делать приседания, стараясь не поднимать пятки вверх.
5. Дотягиваться руками к носкам, колени при этом не сгибать. Родитель может встать сзади и держать колени сына или дочки, чтобы он их не сгибал.
6. Делать попеременные подскоки на правой и на левой ноге. Потом одновременно.

**Упражнения в лежачем положении**

Лёжа на спине:

1. Ноги прямые, приподняты. Делать хлопки подошвами ног.
2. Делать «велосипед».
3. Колени согнуты, стопы упёрты в пол. Разводим пятки в стороны, сводим вместе.
4. Из предыдущего положения, поочерёдно приподнимаем сначала пятки от пола, затем носки.

**Лёжа на животе:**

Ноги согнуты, прижимаем руками пятки к ягодицам, вытягивая при этом носки. После этих упражнений можно перейти к занятиям с использованием вспомогательных средств: мячика, палки, резинки.

**Работа с мячом**

1. Сдавить мяч среднего размера между ног, не спеша идти вперёд, чтобы мячик не выскользнул.
2. В положении сидя на стуле, ребёнок катает маленький мяч вперёд, потом назад попеременно сначала правой, затем левой ногой. Вместо мяча можно использовать скалку.
3. Сесть на стул, обхватить стопами мяч средней величины и начать приподнимать его.
4. Сесть на стул, поставить обе ноги на резиновый мяч, начать надавливать на него стопами.
5. Подбрасывать и ловить небольшой мячик стопами в положении сидя на стуле. Руки при этом должны находиться за спиной.

**С гимнастической палкой**

Для этого комплекса ЛФК подойдёт любая ровна палка диаметром 3 см произвольной длины. 1. Шагание поперёк палки. Передвигаться боком от одного края палки до другого. Это упражнение направлено на лечение поперечного изменения свода стоп.

Шагание вдоль палки. Идти вперёд носками, и назад пятками. Упражнение направлено на избавление от продольного плоскостопия.