**Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста.**

**Автор:** Шишкина Наталья Викторовна

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №73 комбинированного вида Приморского района Санкт-Петербурга

**Аннотация:** Плоскостопие является одним из распространённых заболеваний опорно-двигательного аппарата. Процесс формирования стопы начинается с первых шагов ребёнка. Статистика показывает, что в последние годы у современных детей наблюдается тенденция к увеличению количества случаев нарушений опорно-двигательного аппарата,
в том числе развития плоскостопия.

**Ключевые слова:** плоскостопие, профилактика плоскостопия, коррекция плоскостопия.

Это заболевание возникает из-за уплощения сводов стопы. Оно диагностируется
в возрасте до 7 лет и поддается лечению.

В медицине выделяют три типа костей стопы:

* предплюсна (задние – таранная, пяточная, передние — три ладьевидных
и кубовидная), включает 7 костей;
* плюсна (пять трубчатых костей), отвечает за функционирование пальцев
и правильное расположение свода;
* пальцы — 14 костей, благодаря этой зоне тело держит баланс и может равномерно двигаться.

Кости стопы соединяются суставами и связками. Наибольшую нагрузку при хождении берет на себя голеностопный сустав. Связки отвечают за правильный свод, они распределяют нагрузку. Главная задача всех компонентов ноги человека — амортизировать нагрузку на позвоночник, сделать ее равномерной.

При заболеваниях нижних конечностях продольные и поперечные своды стопы ослабевают, они не могут уже держать вес. В результате вся нагрузка ложится на крупные суставы, связки, что влечет за собой артриты, проблемы со спиной, артрозы.

**Причины возникновения у детей и факторы, из-за которых возникает патология**

Существует множество ситуаций, так или иначе влияющих на здоровье детских ног. Основные факторы, которые могут провоцировать развитие плоскостопия:

* раннее вставание и ходьба;
* наследственность — если у мамы или папы были такие проблемы,
то и ребенку придется сразу же приобретать профилактическую обувь и заниматься лечебными упражнениями;
* травмы стопы;
* повышенная нагрузка (из-за большой массы тела, на занятиях тяжелой атлетикой, при постоянном поднятии тяжестей);
* рахит;
* слабость мышц из-за недостаточного физического развития, отсутствия физкультуры;
* паралич (например, ДЦП).

Были проведены исследования, которые показали, что у городских детей, постоянно ходящих в обуви, а не босиком, плоскостопие возникает чаще, чем
у деревенских сверстников.  К тому же из-за отсутствия физической активности, вместо которой смартфоны и компьютеры, нарушается осанка, что также воздействует
на появление проблем нижних конечностей.

**Главные симптомы плоскостопия у детей и его виды**

Большинство признаков заметны невооруженным взглядом. Родитель сам может
их определить:

* неравномерное стаптывание каблучков у ребенка старше 5 лет;
* жалобы на усталость при ходьбе, на боли в спине и ногах;
* косолапость;
* наступание на внутренние края подошвы.

При обнаружении каждого из них или периодическом повторении требуется обязательно записаться в поликлинику к терапевту или ортопеду и проконсультироваться насчет жалоб.

Самостоятельно мамы и папы могут определить по направлению распластывания:

* увеличение поперечного размера стоп;
* изменение продольной длины;
* увеличение и вдоль, и поперек ноги.

**Особенности проявления плоскостопия у детей разного возраста**

У детей в возрасте до двух лет стопа не сформирована, это обусловлено физиологическими особенностями еще не окрепшего организма: костная ткань содержит очень мало минеральных веществ, слабо развиты связки и мышцы. Амортизатором
в первые годы жизни становится жировая прослойка.

В период от двух до трех лет мышечная ткань крепнет, ноги формируются вплоть до 6 лет. Точный диагноз в этот промежуток поставить сложно, поэтому незаменимой будет профилактика — покупка обуви с супинаторами, корректирующие упражнения, лечебная гимнастика. Желательно периодически посещать ортопеда.

После 6 лет нужно уже постоянно консультироваться у доктора. Так как в 90% плоскостопие является не врожденной проблемой, а приобретенной.

**Опасность заболевания в детском возрасте**

Плоскостопие – это достаточно серьезное ортопедическое заболевание, которое значительно нарушает функцию всего опорно-двигательного аппарата ребенка. Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки, изменения положения таза, затруднения походки. Все это негативно влияет на общее самочувствие ребенка: снижает выносливость к физическим нагрузкам, ухудшает работоспособность и настроение, вызывает головные боли, нервозность, рассеянность, быструю утомляемость. В будущем
у человека гарантирован артроз.

Распространение плоскостопия у детей (по данным разных авторов, от 15 до 50%
и более) ставит проблему профилактики и коррекции плоскостопия как одну
из актуальных в системе охраны здоровья детей.

При прогрессирующей болезни у подростка не будет должной амортизации
во время ходьбы, что увеличивает нагрузку на голень, таз, позвоночник.

Кроме сколиоза, может возникнуть врастание ногтей, искривление пальцев нижних конечностей, хромота, косолапие, повышенная утомляемость. Это ведет к грыжам, радикулиту, остеохондрозу.

**Профилактика плоскостопия**

Родители, педагоги, медицинский персонал дошкольного образовательного учреждения должны способствовать правильному формированию опорно-двигательного аппарата у детей и обращать внимание на самые незначительные отклонения
в его развитии в целом, и стопы в частности. Следует внимательно относиться к жалобам ребёнка на боли при невысоких нагрузках при ходьбе, беге или стоянии. Необходимо помнить, что у детей плоскостопие развивается медленно, и они не особенно жалуются
на боли в стопах, поэтому рекомендуется периодически осматривать стопы детей
и принимать меры профилактики. В период роста и развития состояния свода стоп неустойчиво и может меняться под воздействием неблагоприятных факторов в худшую сторону, а при правильной организации воспитательно-образовательного процесса
в лучшую сторону. Формирование сводов стоп — длительный процесс.

Работа по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата детей должна планироваться ежедневно, в системе, начиная с раннего детства в различных формах физкультурно-оздоровительной деятельности.

Успешная профилактика плоскостопия возможна на основе комплексного использования всех средств физического воспитания — гигиенических, природно-оздоровительных факторов и физических упражнений.

Очень важным является гигиена обуви и правильный её подбор. Размер и форма обуви должны обеспечивать правильное положение стопы. Обувь должна быть сделана из натуральных материалов, внутри с твёрдым супинатором, поднимающим внутренний край стопы. Подошва должна быть гибкой и иметь каблук (5-10 мм), искусственно поднимающий свод стопы и защищающий пятку от ушибов. Она должна соответствовать форме и размеру стопы, была удобной при носке, не сдавливала стопу, нарушая кровообращение и вызывая потёртости. Длина следа должна быть больше стопы
в носочной части, припуск в 10 мм.

Природно-оздоровительные факторы – хождение босиком по естественному грунту (траве, песку, гальке, хвойным иголкам) также способствует профилактике функциональной недостаточности стоп. Нормальное развитие стопы и её сводов обеспечивается правильным физическим воспитанием включением в содержание деятельности по физической культуре специальных упражнений для формирования
и укрепления свода стопы. Известно, что без многократного повторения формировать двигательный навык у ребёнка невозможно, но работа, требующая точных движений, быстро утомляет детей.

Традиционные упражнения: ходьба на пятках, носках, наружном крае стоп, согнув пальцы и т. д. используемые педагогами для профилактики плоскостопия во время утренней гимнастики, физкультурных занятий или после сна во время закаливающих мероприятий малопривлекательны для ребёнка. Поэтому лучше использовать игровые приёмы, которые позволяют в увлекательной форме способствовать укреплению
и повышению тонуса мышц свода стопы.

Предлагаем вашему вниманию игровые упражнения для детей, которые помогут достичь хороших результатов.

«Катание мяча». Ребенок садится на пол или табурет, ставит ступню на теннисный мячик и катает его, то к носку, то к пятке двумя ногами попеременно.

«Игра в шарики и кольца». Ребенок садится на пол. Перед ним взрослый раскладывает в линию десять колец, перед каждым кольцом кладет шарик. Ребенок поочередно опускает шарики в кольца: пять – пальцами правой ноги, пять – левой. Затем вынимает их руками и кладет перед кольцами, после чего поочередно опускает кольца на шарики: пять – пальцами правой ноги, пять – левой.

«Игра в мяч ногами». Упражнение выполняется в парах. Дети садятся на пол напротив друг друга и, слегка откинувшись назад, опираются на руки. Хватают ногами теннисные мячики и перебрасывают их. Ловить мяч руками нельзя. Если у ребенка нет пары, можно поиграть со взрослым (родителем).

«Танец на канате». Ребенок идет по тонкой веревочке, удерживая равновесие (руки разведены в стороны, колени прямые). Одну ступню ставит вплотную перед другой.
Ни в коем случае нельзя ставить ногу рядом с веревкой, иначе можно «упасть вниз».

Помимо вышеперечисленных упражнений профилактике плоскостопия способствуют спортивные игры на открытом воздухе (футбол, волейбол, гандбол). Также полезны ежедневные ножные ванны (температура воды 36-37 °С) в течение 1-1,5 мин.

Регулярное выполнение этих упражнений поможет ребенку всегда оставаться здоровым, активным, подвижным!!

**Список литературы:**

1. Буцинская П.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду: кн. Для воспитателя дет.сада/ П.П. Буцинксая, В.И Васюкова, Г.Г Лескова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1990.
2. Галанов, А.С. Игры, которые лечат (для детей от 5 до 7 лет). - М.: Педагогическое общество России, 2005.
3. Голицына, Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении: из опыта работы. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2004.
4. Знатнова Е.В. Использование физкультурно-оздоровительных технологий для профилактики и коррекции плоскостопия у детей. Современные проблемы гигиены, радиационной и экологической медицины, 2014.
5. Костенко Е.Г. Методология модернизации занятий в оздоровительной группе с детьми младшего школьного возраста. Образование: опыт и перспективы развития. Чувашский республиканский институт образования. Чебоксары, 2019.
6. Моргунова О. Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.
7. Никифорова А.В. Включение специальных корригирующих игр и упражнений с использованием полусфер в работу по профилактике нарушений осанки и плоскостопия старших дошкольников в детском саду. Педагогическое мастерство и педагогические технологии, 2015.
8. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. – М.: Издательство Мозаика – Синтез, 2010.
9. Струкова Т.С. Создание единого здоровьесберегающего пространства для профилактики плоскостопия в условиях дошкольного учреждения и семьи. Вестник Воронежского института развития образования, 2019.
10. Шарманова С.Б. профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания. Челябинск: Издательство: Уральская государственная академия физической культуры, 1999.