

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Аленький цветочек»



Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста



ПОДГОТОВИЛ:
Горбова Ю.А.
инструктор по ФИЗО
I кв. категория

с. Перегребное

Стопы несут опорную и амортизирующую функции, предохраняя внутренние органы, спинной и головной мозг от толчков при передвижении.

Плоская или уплощенная стопа может быть врожденной, а может и образоваться в процессе жизни человека. При плоскостопии нарушается нормальная функция самой стопы, а значит и всех ее функций. При плоскостопии, сопровождающим уплощением свода стоп, резко понижается опорная функция ног, изменяется положения таза и позвоночника, что отрицательно влияет на общее состояние здоровья ребенка. Нередко плоскостопия является одной из причин нарушения осанки.

В период от 3 до 7 лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью. **Ребенок, страдающий плоскостопием, быстро устает от ходьбы и бега, плохо переносит статические нагрузки.** Такой ребенок не может полноценно участвовать в подвижных играх, соревнованиях, ходить в длительные прогулки и т.д. Дети, страдающие плоскостопием, могут жаловаться на головные боли; они часто нервозны, рассеяны, быстро утомляются. Это в свою очередь отрицательно сказывается на его общефизическом развитии. **Поэтому профилактика плоскостопия и своевременное обнаружение уплощения стопы чрезвычайно важны** в период роста и развития опорно-двигательной системы организма.

В возрасте 3 — 7 лет необходимо корректировать склонные к уплощению стопы, и **закрепить правильный свод стопы.** Основную роль в профилактике плоскостопия имеет закрепление сводчатой формы стоп, противодействие развитию деформации стопы и коррекция склонных к уплощению стоп. Этому способствуют физические упражнения направленные на развитие силы и эластичности мышц голени, стопы, и связок аппарата голеностопного сустава.

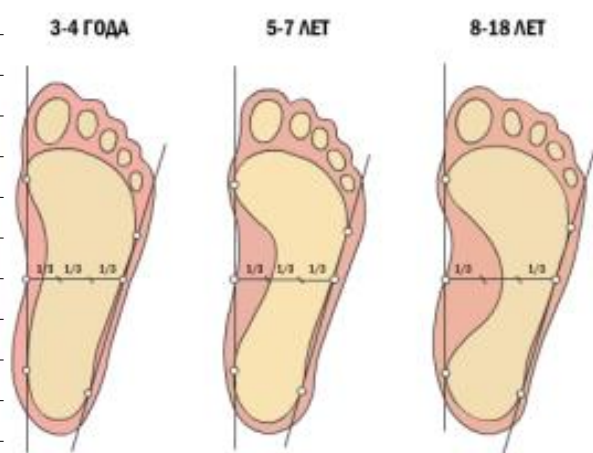
Для предупреждения плоскостопия надо соблюдать следующие профилактические меры:

- 1. ОБУВЬ.** Обувь для ребенка должна быть с небольшим каблучком (пол сантиметра), мягким супинатором и жестким задником. Нельзя носить слишком тесную обувь и обувь на плоской подошве. Ребенку не следует донашивать чужую обувь.
- 2. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.** Необходимо регулярно выполнять упражнения для профилактики плоскостопия, укрепляющие мышцы стопы и голени, а также тонизировать мышцы

стопы ходьбой босиком по песку, траве, гальке, прочим неровностям или по специальному коврику. Формирование свода стопы нуждается в постоянной тренировке.

3. **ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ.** Необходимо вести активный образ жизни, выполнять общеразвивающие упражнения для нижних конечностей (ходьба, бег, приседания, упражнения для укрепления мышц свода стопы).

4. **ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ.** Для правильного формирования стопы немаловажным является здоровое питание. Важно обеспечивать правильный фосфорно-кальциевый обмен, наличие витамина Д.



Диагностика плоскостопия.

О степени уплощения стопы можно судить по её отпечатку. След ноги должен иметь значительную выемку с внутренней стороны. Чем эта выемка меньше, тем больше уплощение стопы.

При диагностике плоскостопия у детей нужно учитывать их возрастные особенности. С рождения у ребенка

своды стоп заполнены подкожным жиром. К трем-четырем годам кости, мышцы и сам внешний вид стопы приобретают очертания взрослой стопы. Чем старше ребенок, тем лучше виден просвет свода стопы.

Для диагностики возьмите чистый лист бумаги и положите его на пол. Затем намажьте ступни ребенка каким-нибудь жирным кремом и поставьте его на этот лист. Туловище при этом должно быть прямым, ноги вместе, чтобы тяжесть тела могла распределиться равномерно. На бумаге останется четкий отпечаток стоп. Возьмите карандаш и проведите линию, соединив края подошвенного углубления. За тем, перпендикулярно этой линии проведите прямую, пересекающую углубление стопы в самом глубоком месте.

Для проведения занятий по профилактике и коррекции плоскостопия желательно использовать массажные коврики; массажные мячи различного размера; эспандеры и массажёры для стоп.

Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия, которые можно выполнять в домашних условиях

Упражнения в ходьбе:

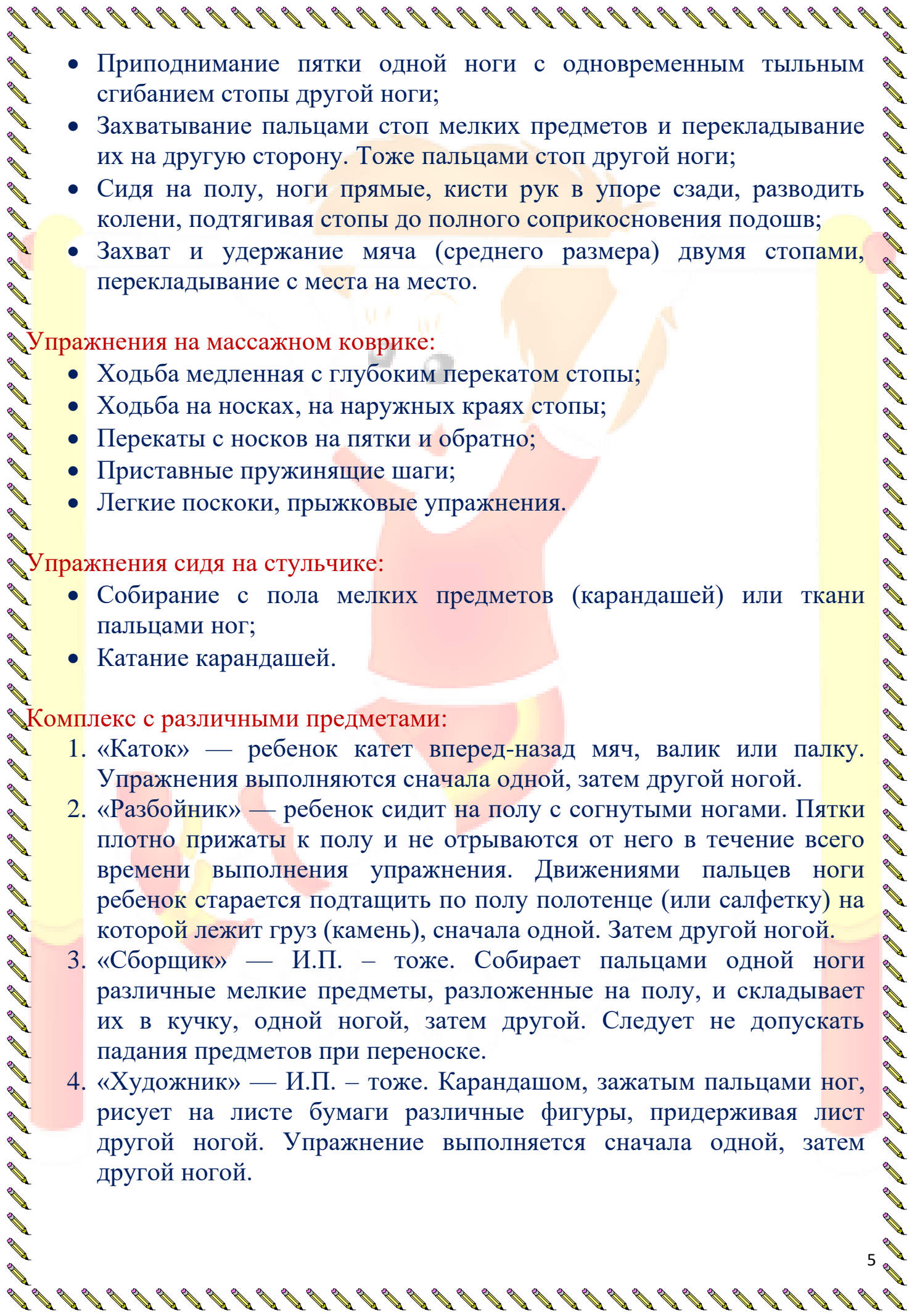
- Ходьба на пятках;
- Ходьба на наружном крае стоп;
- Ходьба на носках, на носках с поворотом пяток внутрь;
- Ходьба с согнутыми пальцами стоп;
- Ходьба спиной вперед.

Упражнения в положении стоя:

- Стоя, стопы параллельно, руки на поясе: подниматься вместе и попеременно на носки;
- Приподнимать пальцы стоп с опорой на пятки, вместе и попеременно;
- Перекат с пяток на носки и обратно;
- Сокращение стоп, сокращение стоп с продвижением вперед;
- Сведение и разведение пяток;
- Полуприседание и приседание на носках;

Упражнения в положении сидя на полу:

- Поочередно и одновременно оттягивать носки стоп на себя и от себя;
- Согнуть ноги в коленях, упереться стопами о пол. Разводить пятки в стороны и возвращаться в и. п.;
- Согнуть ноги в коленях, упереться стопами о пол. Поочередное и одновременное приподнимание пяток от опоры;
- Ноги согнуты в коленных суставах, бедра разведены, стопы соприкасаются друг с другом по подошвенной поверхности. Отведение и приведение пяток с упором на пальцы стоп;
- Скользящие движения стопы одной ноги по голени другой, с одновременным охватом поверхности голени. То же другой ногой;
- Сидя, ноги согнуты в коленных суставах, стопы стоят параллельно. Приподнимание пяток вместе попеременно;
- Сгибание и разгибание стоп, сжимание и разжимание пальцев, круговые движения по максимальной окружности в обе стороны, поворот стоп подошвами внутрь;

- 
- Приподнимание пятки одной ноги с одновременным тыльным сгибанием стопы другой ноги;
 - Захватывание пальцами стоп мелких предметов и перекладывание их на другую сторону. Тоже пальцами стоп другой ноги;
 - Сидя на полу, ноги прямые, кисти рук в упоре сзади, разводить колени, подтягивая стопы до полного соприкосновения подошв;
 - Захват и удержание мяча (среднего размера) двумя стопами, перекладывание с места на место.

Упражнения на массажном коврике:

- Ходьба медленная с глубоким перекатом стопы;
- Ходьба на носках, на наружных краях стопы;
- Перекаты с носков на пятки и обратно;
- Приставные пружинящие шаги;
- Легкие поскоки, прыжковые упражнения.

Упражнения сидя на стульчике:

- Собираение с пола мелких предметов (карандашей) или ткани пальцами ног;
- Катание карандашей.

Комплекс с различными предметами:

1. «Каток» — ребенок катет вперед-назад мяч, валик или палку. Упражнения выполняются сначала одной, затем другой ногой.
2. «Разбойник» — ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего времени выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги ребенок старается подтащить по полу полотенце (или салфетку) на которой лежит груз (камень), сначала одной. Затем другой ногой.
3. «Сборщик» — И.П. — тоже. Собирает пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу, и складывает их в кучку, одной ногой, затем другой. Следует не допускать падения предметов при переноске.
4. «Художник» — И.П. — тоже. Карандашом, зажатым пальцами ног, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

5. «Носильщик» — поднять кубик (мешок, мячик) двумя ногами, перенести его вправо, положить на пол. Вернуть кубик И.П. Затем кубик перенести в левую сторону, вернуться в И.П.

