

# Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста.

Разработчик: инструктор по физической культуре Платицина Ирина Геннадьевна.

С первыми шагами у ребёнка начинается процесс формирования стоп. Окончательно стопа формируется у ребёнка к семи-восемью годам. Плоскостопие считается одним из самых распространённых заболеваний у детей. Но родители часто не воспринимают это заболевание всерьёз, и это неправильная позиция. Дети, страдающие плоскостопием, жалуются на боли в стопах, повышенную утомляемость, боли в голенях.

**Нормальная или плоская стопа?** Определить форму стопы можно так: смазать стопы ребенка подсолнечным маслом и поставить его на лист белой бумаги, хорошо впитывающей масло. При этом надо отвлечь внимание малыша. Через 1—1,5 минуты снять его с бумаги и внимательно рассмотреть отпечатки стоп. Если следы имеют форму боба, то это свидетельствует о нормальных стопах: своды стоп приподняты и при движениях выполняют рессорную функцию. Если же отпечаталась вся стопа, следует заподозрить имеющееся или начинающееся плоскостопие, а если дошкольник при длительной ходьбе жалуется на боль в ногах, то здесь уже нужна консультация и помощь ортопеда.



## Как предупредить плоскостопие?

- обувь у ребёнка должна быть сделана из натуральных материалов, внутри с твёрдым супинатором, поднимающим внутренний край стопы;
- подошва детской обуви должна быть гибкой и иметь каблук (5-10мм, искусственно поднимающий свод стопы, защищающий пятку от ушибов);
- обувь должна соответствовать форме и размеру стопы, быть удобной при носке и не должна мешать естественному развитию ноги, сдавливая стопу, нарушая кровообращение и вызывая потертости;
- обувь должна быть максимально легкой, но с хорошим задником;

- помните, длина следа должна быть больше стопы в носочной части, припуск в 10 мм;
- при определении размера обуви ребенка руководствуйтесь длиной стопы, которая определяется расстоянием между наиболее выступающей точкой пятки и концом самого длинного пальца.

## **Примерный перечень специальных упражнений**

### **И. П. лежа на спине.**

1. Подошвенное и тыльное сгибание стоп с удержанием в каждом положении по 4-6 секунд.
2. Круговые движения ногами «велосипед» с акцентом на движения стопами.
3. Одновременное сжимание пальцев рук и ног в кулаки с последующим растопыриванием пальцев.
4. Круговые движения стопами внутрь и наружу медленно с максимальной амплитудой.

### **И. П. сидя на полу. Руки в упоре сзади, ноги прямые.**

1. Поочередный подъем прямых ног с одновременным тыльным сгибанием стоп и удержанием в течение 4-6 секунд.
2. Подъем прямой ноги, тыльное сгибание стопы. Сгибание ноги в коленном суставе одновременно с подошвенным сгибанием стопы. Разгибание в коленном суставе, подошвенное сгибание стопы, принятие и. п.
3. И. п. сидя на полу. Руки в упоре сзади. Ноги согнуты в коленных суставах, тазобедренных суставах, стопы стоят на полу. Разведение и сведение пяток.
4. И. п. как в упражнении 3. Захват мелких предметов перед собой, перекладывание по обе стороны от себя с последующим возвращением на место.

### **И. П. стоя**

1. Ходьба на носках.
2. Ходьба на пятках.
3. Ходьба по гимнастической палке, шведской стенке приставным шагом.
4. Перекаты с пятки на носок и обратно, стоя на коврик.
5. Разведение и сведение пяток, стоя на коврик.
6. Разведение и сведение передних отделов стоп, стоя на коврик.

Наибольший эффект оказывают упражнения, если их выполнять босиком и по возможности несколько раз в день.

### **Консультация для родителей:**

#### **«Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста.**

Плоскостопие-это деформация стопы, характеризующаяся уменьшением или отсутствием внутреннего продольного свода стопы и наклоном пятки внутрь и, как следствие, является нарушением опорно-двигательного аппарата.

Стопа-фундамент, опора нашего тела, и любое нарушение развития может отражаться на осанке ребёнка. При плоскостопии снижается или исчезает рессорная, амортизирующая роль стопы, в результате чего внутренние органы становятся мало защищёнными от сотрясений.

Установлено, что двигательная активность детей находится в прямой зависимости от формы стопы. Раннее распознавание плоскостопия и своевременное его лечение путем общедоступных гимнастических упражнений помогут избавить детей от этого недостатка или, во всяком случае, уменьшить его. Поэтому профилактика плоскостопия в раннем возрасте имеет особое значение. Эта работа обязательно должна проводиться родителями дома.

Дети нередко страдают плоскостопием по вине родителей. Одной из причин является неправильно подобранная обувь. Большую роль в профилактике плоскостопия имеет правильный подбор обуви для детей. Размер ее должен точно соответствовать форме и индивидуальным

особенностям стопы, предохранять стопу от повреждений, не затруднять движений и не вызывать чрезмерного давления на суставы, сосуды и нервы стоп. Обувь не должна быть слишком тесной или просторной. Детям с плоской стопой не рекомендуется носить обувь без каблуков на тонкой подошве. Высота каблука для детей раннего и дошкольного возраста должна быть 1,5-2 см.

Дети, страдающие плоскостопием, как правило, изнашивают внутреннюю сторону подошвы и каблука обуви.

Предупредить плоскостопие легче, чем лечить. Полезны занятия плаванием, ходьба, езда на велосипеде. Очень полезно побегать ребёнку босиком или в носках дома. Летом рекомендуется чаще ходить и бегать по неровной поверхности босиком (песок, гравий, скошенная трава) – это хорошая гимнастика для стоп. Хорошее воздействие оказывают прохладные ванны, массажные коврики. Специально подобранные общеукрепляющие упражнения служат фундаментом, на котором строится локальная коррекция стопы.

### Упражнения с предметами:

- захватывание пальцами стопы мелких предметов.
- удержание и выбрасывание мелких предметов.
- перекатывание стопой навивного или резинового мяча.
- собирание пальцами стоп: платочки, дорожки и т.д.
- перекладывание предметов вправо, влево.
- подтянуть к себе предмет, передать сидящему рядом.
- ходьба по ребристой дорожке.
- ходьба по резиновым шипованным коврикам.
- перешагивание через гимнастические палки, набивные мячи.
- катание стопой гимнастической палки.
- ходьба по обручу, канату, веревке.
- лазанье по лестнице.
- Выполняя такие не сложные упражнения ежедневно, вы исправите плоскостопие или не допустите его возникновения. Делайте упражнения с ребёнком вместе, и отличное самочувствие и прилив сил обеспечены. Важно не лениться и заниматься как можно чаще.
- **Плоскостопие** многим кажется простым заболеванием, но на самом деле это довольно серьезная и быстро прогрессирующая патология, сложно поддающаяся лечению. Полностью вылечить ее можно лишь в детском возрасте, а у взрослых лечение направлено на замедление развития болезни в более тяжелые стадии. Будьте здоровы и берегите своих детей.

Подготовила: инструктор по физической культуре Платицина Ирина Геннадьевна