

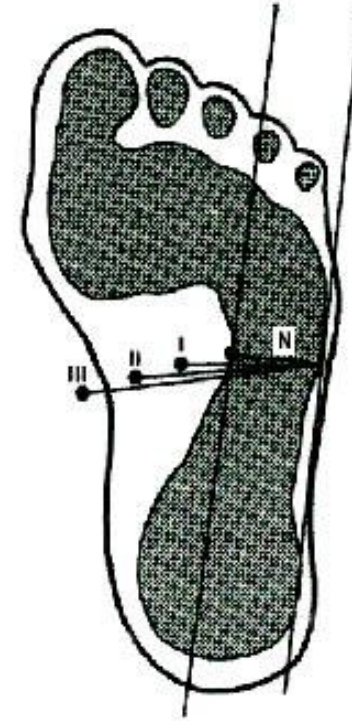
Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста



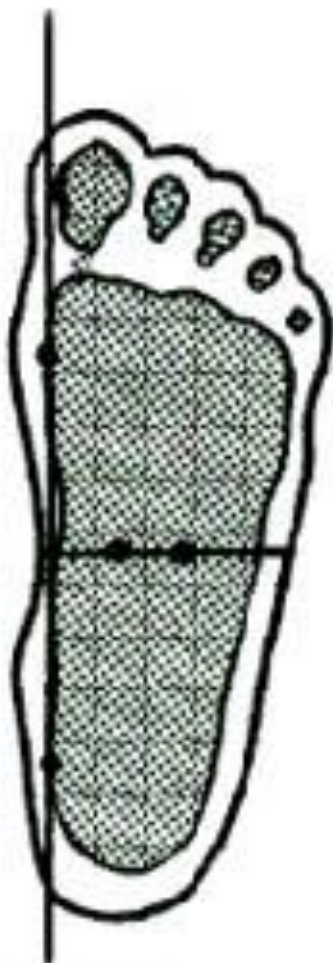
**Инструктор по физической культуре:
Назимкина Наталия Владимировна
МАДОУ д/с 89, г. Березники Пермский край**

Что такое плоскостопие?

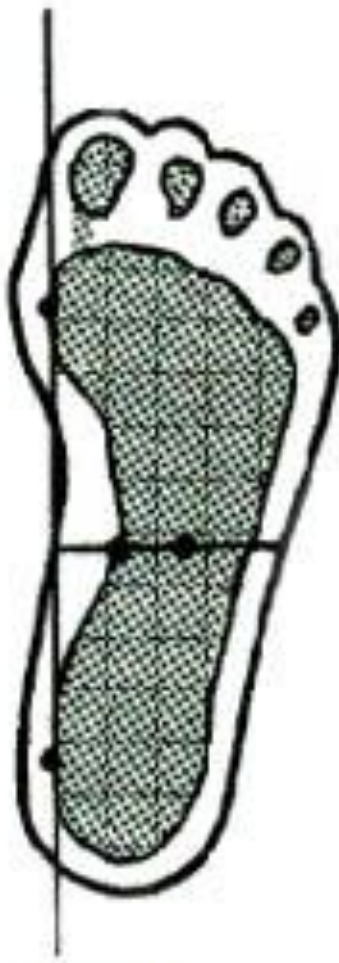
- **Плоскостопие** – одно из самых распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей. Это деформация стопы с уплощением ее свода (у детей обычно деформируется продольный свод, из-за чего подошва становится плоской и всей своей поверхностью касается пола).



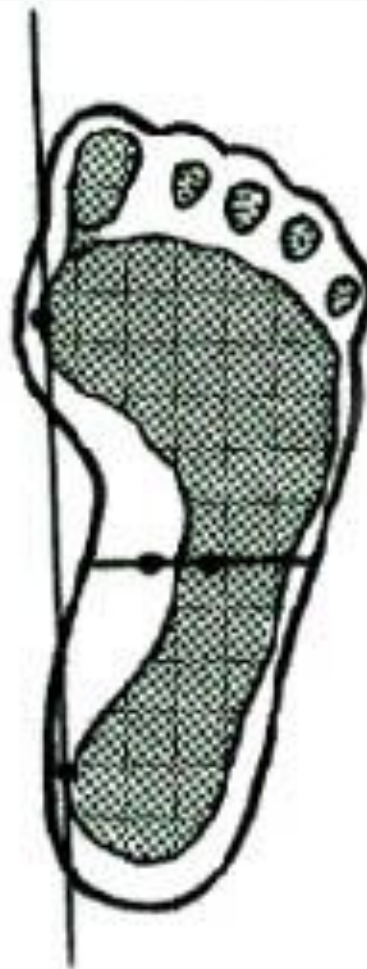
N - нормальная стопа
I - продольное плоскостопие 1-ой степени
II - продольное плоскостопие 2-ой степени
III - продольное плоскостопие 3-ей степени



3-4 года



5-7 лет



8-18 лет

Формирование детской стопы

- У детей до 2-х лет наблюдается физиологическое плоскостопие, т.е. практически отсутствует свод стопы. Это абсолютно нормально, ведь у малышей костная ткань мягкая и эластичная, в ней еще мало минеральных веществ, придающих прочность, да и мышечная система до конца не развита. Когда ребенок начинает вставать на ножки и делать первые шаги (7-12 месяцев), в роли амортизатора выступает «жировая подушечка» на подошве, из-за которой детские ступни такие пухленькие.

- К 2-3 годам кости становятся более прочными, крепнут связки и мышцы, и стопа начинает приобретать «взрослую» форму. Ребенок теперь хорошо стоит на ногах и может совершать долгие пешие прогулки.
- Процесс формирования стопы продолжается до 5-6 лет. Только после этого возраста можно с определенностью говорить о наличии или отсутствии плоскостопия у ребенка.

Причины плоскостопия у детей

- лишний вес;
- рахит;
- травмы стопы;
- врожденная слабость мышц и связок стопы;
- паралич мышц ног.



Признаки плоскостопия

- быстрая утомляемость ног;
- к вечеру возможное появление отека стоп, которого не будет утром;
- ноющие боли при стоянии или ходьбе в голенях и стопах;
- быстрое изнашивание внутренней стороны подошвы;
- ребенок ходит с широко наставленными ногами, слегка сгибая ноги в коленях, развернув стопы;
- стопа имеет неправильную форму или становится шире;
- врастание ногтей пальцев ног в кожу;
- искривление пальцев ног;
- появление мозолей.

10 факторов развития ПЛОСКОСТОПИЯ

- Недоразвитие мышц стопы;
- Слабость мышечно-связочного аппарата стопы, может быть в результате рахита;
- Большие физические нагрузки;
- Излишний вес;
- Длительное пребывание в постели (в результате болезни);
- Ношение неправильно подобранной обуви;
- Косолапость;
- Х-образная форма ножек;
- Травмы стопы, голеностопного сустава, лодыжки;
- Наследственная предрасположенность.

Упражнения по профилактике плоскостопия

1. Ходьба:

- на месте, не отрывая носки от пола;
- на носках, в приседе на носках, в полуприседе;
- на пятках;
- перекатом с пятки на носок;
- на внешней стороне стопы;
- приставным шагом по:

-обручу

-палке, веревке, канату

-ребристой дорожке

- по кочкам;
- по ребристой дорожке, по упаковке от яиц;
- по сенсорным дорожкам (в группе);
- на ходунках.



2. Прокатывание предметов ногами(подошвами):

- на счетах;
- игольчатых мячиков;
- палочек;
- мелких шариков.

3. Собираение пальцами ног:

- шишек;
- мелких игрушек (от Киндера).

4. Самомассаж:

- ежиками;
- шишками.

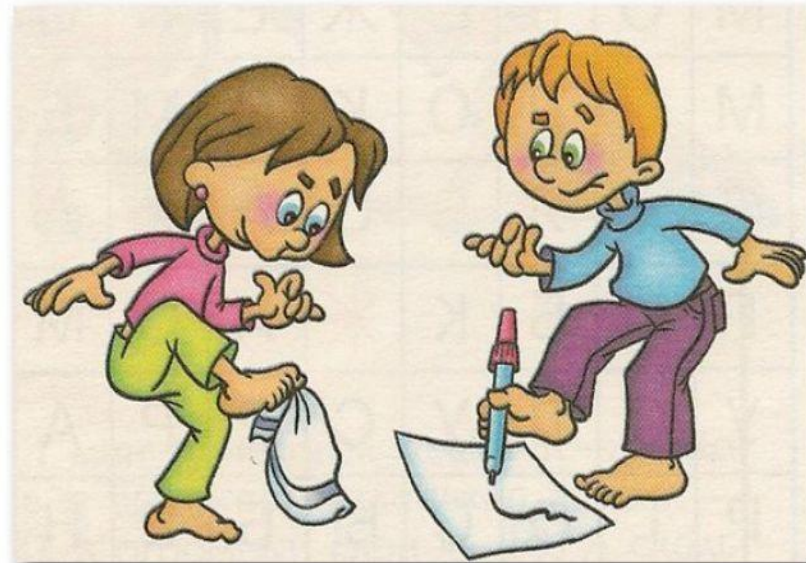


Исходное положение: упор сидя сзади

- круговые вращение стопой;
- пальцы ног на себя, от себя;
- пятки вместе, носки врозь;
- носки вместе, пятки врозь.

И.П. О.С.

- подъемы на носки;
- перекаты на пятки;
- поочередное поднимание носков и пяток с одновременным движением стоп наружу до широкой стойки, обратно вернуться тем же способом в И.П.;
- приседания с подъемом на носки, руки на пояс, вперед.



Все упражнения выполняются босиком, в проветренном помещении по 20 раз каждое.

**Желаем здоровья!
Спасибо за внимание!**

