

**Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение Березинский детский сад «Алёнушка» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением физического направления развития воспитанников второй категории**

457231 п. Березинский, ул. Кирова д.20, телефон (факс) (8351-69) 44-1-52

Тема выступления

«Профилактика плоскостопия у детей дошкольного  
возраста»

Подготовила: инструктор по физ-ре

Е.Н. Демидчик

2015

### **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).

### **Плоская стопа и дефекты осанки.**

Форма стопы имеет прямую связь с осанкой ребенка. Почти у всех детей с плоской стопой бывает и неправильная осанка.

плоскостопие является причиной искривления позвоночника и других серьезных нарушений осанки.

### **Формирование детской стопы**

- ❖ У детей до 2-х лет наблюдается физиологическое плоскостопие, т.е. практически отсутствует свод стопы.
- ❖ 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.

### **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.

### **Причины плоскостопия у детей**

- лишний вес;
- рахит;

- травмы стопы;
- врожденная слабость мышц и связок стопы;
- паралич мышц ног.
- наследственность
- чрезмерная гибкость

### **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.

5. Лазание по гимнастической стенке.

6. Массаж, гидромассаж.

7. «Гусеница» пальцами ног, собираем дорожки из ткани.

8. Солевые ванны ежедневно

9. Тропа здоровья (организовывать летом).

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 поднятие 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.

