



ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Клопова И.М.
Инструктор по физкультуре





Плоскостопие – это уплощение свода стопы, которое может быть вызвано различными факторами: наследственностью, неправильным внутриутробным развитием, осложнением после различного вида травм, нарушением кальциево-фосфорного обмена, а также избытком или, наоборот, недостатком нагрузки на стопы.



*Нормальная
стопа*



*I степень
плоскостопия*



*II - степень
плоскостопия*



*III - степень
плоскостопия*

Факторы, влияющие на развитие плоскостопия:

- ❖ **наследственность (если у кого-то из родных есть/было это заболевание, нужно быть особенно осторожным: ребенка следует регулярно показывать врачу-ортопеду);**
- ❖ **ношение «неправильной» обуви (на плоской подошве совсем без каблука, слишком узкой или широкой);**
- ❖ **чрезмерные нагрузки на ноги (например, при поднятии тяжестей или при повышенной массе тела);**
- ❖ **чрезмерная гибкость (гипермобильность) суставов,**
- ❖ **рахит;**
- ❖ **паралич мышц стопы и голени (из-за перенесенного полиомиелита или ДЦП);**
- ❖ **травмы стоп.**

Как лечить плоскостопие?

Вовремя определить и остановить развитие плоскостопия поможет диагностика, выполненная грамотным и опытным специалистом. Прежде всего врач-педиатр (специалисту по лечению стоп) проведет визуальную диагностику осанки и походки, клинически оценит строение и функцию стопы. Подобная диагностика включает в себя клинические и функциональные тесты, позволяющие оценить состояние опорно-двигательного аппарата как в положении стоя, так и в движении. Однако полное излечение от плоскостопия возможно только у детей.

Коррекция плоскостопия обычно осуществляется при помощи индивидуальных ортопедических стелек. Ортопедическая обувь также помогает в лечении и профилактике плоскостопия.

Лечебная физкультура.

Массаж мышц голени и стоп.

Физиолечение.

Профилактические
мероприятия по профилактике
плоскостопия у дошкольников

Ходьба по массажным коврикам





23/05/2012

strekoza-shop.ru



Формируя навык ходьбы у детей, преподаватель обучает их правильной постановке шагающей ноги (пяткой с последующим перекатом на всю стопу, а не плашмя, всей стопой), не допуская шарканья и шлепанья стоп, не разводя носки.

Для исправления такого недостатка, как шарканье стоп, рекомендуется вводить задания с переступанием линий, кубиков и т.п., приучающие ребенка выше поднимать ноги при ходьбе.





Одним из традиционных методов закаливания человека, известных с древности и широко практикуемых во многих странах, является босохождение. При этом имеет место, комбинированное воздействие на термо – и механорецепторы наиболее активной рефлексогенной зоны - подошвенной стоп.

При выборе грунта для хождения босиком следует учитывать, что различные его виды (но температурному и механическому раздражению) действуют на организм по-разному. Мягкая трава, теплый песок, дорожная пыль, комнатный ковер действуют успокаивающе, в то время как горячий песок или асфальт, острые камни, хвойные иголки или шишки возбуждают нервную систему.

После каждого хождения босиком необходимо тщательно мыть ноги водой комнатной температуры с мылом и проводить 2-3-минутный массаж (разминание пальцев и подошв).

Регулярное обмывание стоп прохладной водой с последующим их растиранием также способствует профилактике и коррекции плоскостопия .



**КОМПЛЕКСЫ
УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ
ПРОФИЛАКТИКИ И
КОРРЕКЦИИ
ПЛОСКОСТОПИЯ У
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА**

КОМПЛЕКС № 1

«КОТЯТА»

1. *"Котята идут мимо спящего пса"*

И.п. стоя на носках, руки внизу
Ходьба на носках.

3. *"Лапки замерзли"*

И.п. - то же
Поочередно потирать правой стопой левую голень и наоборот.

2. *"Котята греют на солнышке лапки"*

И.п. - сидя, руки в упоре сзади, носки натянуть
1 - согнуть вперед правую стопу
2-и.п.
3-4 - то же левой

4. *"Лапки танцуют"*

И.п. то же
1 - носки в стороны, пятки вместе
2-и.п.
3 - пятки в стороны, носки вместе
4 - и.п.

КОМПЛЕКС № 2

"УТЯТА"

1. "Утята шагают к реке"

И.п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади
Ходьба на месте, не отрывая носки от пола.

3. "Утята встретили на тропинке гусеницу"

И.п. - то же

Ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев.

2. "Утка ходит вразвалочку-спотыкалочку"

И.п. то же

1-2 - поднимая внутренние своды опереться на наружные края стоп 3-4 - И.Н.

5. "Утята учатся плавать"

И.п. - сидя, руки в упоре сзади, носки натянуть

1 - согнуть правую стопу вперед
2 - разгибая правую стопу, согнуть вперед левую стопу

КОМПЛЕКС № 3 "ВЕСЕЛЫЙ ЗООСАД"

1. *"Танцующий верблюд"*

И.п. - стоя ноги врозь, стопы параллельно, руки внизу
Ходьба на месте, поочередно поднимая пятки, не отрывая носки от пола.

3. *"Смеющийся сурок"*

И.п. ~ стоя ноги вместе, руки согнуты перед грудью локтями вниз, кисти направлены пальцами вниз
1-2 - полуприсед на носках, улыбнуться
3-4 - и.п.

2. *"Забавный медвежонок"*

И. п. - стоя на наружных краях стоп, руки на пояс
Ходьба на наружных краях стоп, поворачивая носки вовнутрь (*"по-медвежьи"*).

4. *"Тигренок потягивается"*

И.п. - сидя на пятках, руки в упоре впереди
1-2 - выпрямляя ноги, упор стоя согнувшись на носках
3-4 - и.п.

КОМПЛЕКС № 4 (с гимнастической палкой)

1. И.п. - сидя, согнув ноги врозь, стопы параллельно, руки в упоре сзади, палка на полу под серединой стоп.
Катать палку вперед-назад двумя стопами вместе и поочередно.

3. И.п. - то же
1-2 - поднять пятки, опираясь пальцами ног об пол
3-4 - и.п.

2. И.п. - то же
1-2 - сгибая пальцы ног, обхватить ими палку
3-6 - держать
7-8 - и.п.

4. И.п. - сидя по-турецки, палка вертикально на полу между стоп, придерживая хватом двумя руками за верхний конец Движениями стоп вперед-назад вращать палку вокруг вертикальной оси.

КОМПЛЕКС №5

(с мячом)

1. И.п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади, мяч под стопами Катать мяч вперед-назад двумя стопами вместе и поочередно.

2. И.п. - то же
Катать мяч вправо-влево двумя стопами вместе и поочередно.

3. И.п. – тоже.
Круговые движения двумя стопами вместе и поочередно, вращая мяч вправо и влево.

4. И.п. - лежа на спине, руки внизу, мяч между лодыжками 1-2 ноги вперед, поднимая мяч и удерживая его стопами 3-4 – и .п.

Примечание: рекомендуется использовать резиновые мячи диаметром 8-12 см



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**