

# ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



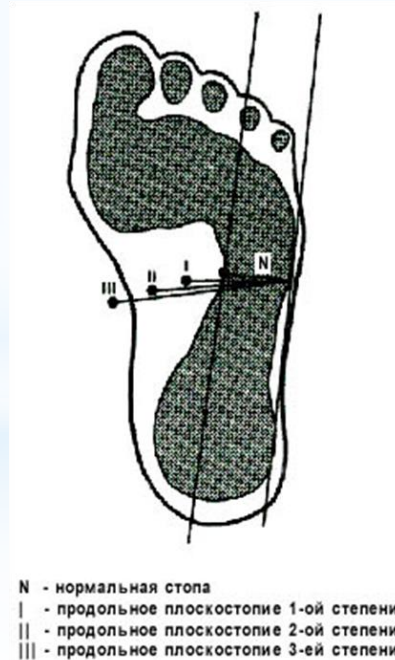
Консультацию подготовила  
Ткаченко Ю.М.,  
инструктор по ФК МБДОУ д/с №100

# 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.)

## ПРИЧИНЫ ПЛОСКОСТОПИЯ

- ранее вставание;
- избыточный вес;
- генетическая предрасположенность;
- травмы стопы;
- длительное хождение босиком по полу с твердым гладким покрытием;
- плохо подобранная обувь;
- перенесенные заболевания (рахит, осложнения после полиомиелита);
- недостаточная или избыточная физическая нагрузка.



## ПРИЗНАКИ ПЛОСКОСТОПИЯ

- быстрая утомляемость ног;
- быстрое изнашивание внутренней стороны по подошвы;
- ребенок ходит с широко расставленными ногами, слегка сгибая ноги в коленях, развернув стопы;
- стопа имеет неправильную форму или становится шире;
- появление отека стоп к вечеру, которого не будет утром;
- ноющие боли при стоянии или ходьбе в голених или стопах.

## 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.

## УПРАЖНЕНИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПЛОСКОСТОПИЯ

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.



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

Исходное положение: основная стойка

- 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.



## МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ

Укрепление мышц, сохраняющих свод стопы;

Ношение правильно подобранной обуви;

Ограничение нагрузки на нижние конечности;

Специальная гимнастика, направленная на  
Укрепление мышечно-связочного аппарата  
стоп и голени;

Проведение специальных упражнений,  
гигиена и массаж ног с использованием  
особых предметов.

**Желаю здоровья!**