

## «Профилактика плоскостопия»

Родители очень радуются первым шагам, которые делает их малыш. При этом они часто забывают, что с этого момента ножки ребенка испытывают серьезную нагрузку. Стопы начинают активно формироваться. С этого времени должна быть начата профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста. Она включает в себя множество мероприятий, среди которых особая роль отводится **упражнениям**. Не менее важна для правильного развития стоп обувь.

**Плоскостопие** — далеко не безобидный недуг. Нарушение анатомии стопы может привести к серьезным проблемам с позвоночником, нервной системой, опорно-двигательным аппаратом. Стопа ребенка растет и формируется до **7-8 лет**.

От рождения плоская стопа наблюдается у каждого младенца. **Профилактика плоскостопия особенно важна в дошкольном возрасте, когда идет интенсивный рост**. Если в это время не будут допущены тотальные ошибки, вероятность развития плоскостопия будет минимальной.

Проверьте вашего ребенка на наличие плоскостопия



*Легкие формы и степени плоскостопия прекрасно корректируются при помощи различных упражнений, правильно подобранной обуви, [массажа](#).*

Можно заниматься на массажном коврике, который будет для ребенка и веселой игрой, и эффективной профилактикой патологии стоп. Коврики оснащены особой фактурой — неровностями по типу «Ракушки», «Галька», «Шипы» и так далее. Ходение и упражнения на квадратах с разными поверхностями-фактурами стимулирует различные активные точки стоп.

### **Сидя на стуле:**

- Сгибание и разгибание пальцев
- Круговые движения стопами
- Разведение и сведение пяток, не отрывая носок от пола
- Поднимание обеих ног, выпрямление
- Соединение подошв стоп (колени согнутые -> колени разгибать)
- Поджать пальцы ног, зафиксировать положение
- Поджать пальцы ног, поставить на наружный свод стопы, зафиксировать
- Стопой одной ноги провести по голени другой вверх до колена и вниз
- Скольжение стопой вперед и назад с помощью пальцев

### **Сидя на стуле с предметами:**

- Катание гимнастической палки или гимнастического массажного валика вдоль стопы
- Катание малого или твердого мяча с
- Захватывание и перекладывание пальцами ног мелкие предметы (карандаш, мелкие игрушки, губку, камни, крышки и т. д.)
- Рисование карандашом, зажатым между пальцами на листе бумаги.

### Заподозрить развитие плоскостопия

#### родители могут по следующим признакам:

- быстрая утомляемость при ходьбе;
- отеки в области стоп;
- ноющая боль в ногах;
- увеличенная широкая стопа;
- быстрый износ внутренних сторон каблуков и подошв;
- нарушение осанки;
- косолапость. При такой симптоматике обязательно следует показать ребенка ортопеду.

#### Чтобы защитить кроху от развития плоскостопия, следует ознакомиться с основными факторами, приводящими к деформации:

- Ношение некачественной обуви (без супинатора, мягкой, с полностью плоской подошвой).
- Наследственность.
- Ведение малоподвижного образа жизни.
- Дети в наше время все больше увлекаются компьютером или планшетом, вместо того, чтобы участвовать в различных играх на улице.
- Большие нагрузки на ноги ребенка. Они могут возникнуть, например, при ожирении.
- Рахит. Развитие плоскостопия связано с хрупкостью костей, характерных для этого заболевания.
- Различные травмы стопы, в основном переломы.
- Паралич мышц. Патология развивается после полиомиелита.

Очень важно применять оздоровительные процедуры: хождение босиком по песку и грунтовым дорожкам летом, и по специальным массажным коврикам в холодное время года.

Хороший эффект дают закаливающие процедуры: солевые ванночки, обтирание стоп, контрастные обливания.



Филиал МБДОУ - детский сад «Детство»  
детский сад №10  
620098 г. Екатеринбург  
ул. Ломоносова,67  
тел.(343) 320-82-66  
e-mail:Ditskiisad10@mail.ru  
сайт: 10.tvoysadik.vv

Филиал МБДОУ «Детство»  
детский сад №10

## профилактика плоскостопия



Составитель:  
Инструктор по физической культуре  
Кочергина Надежда  
Геннадьевна

г. Екатеринбург 2020