ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

МДОУ «Детский сад № 110 общеразвивающего вида»
пгт Ярега
2022

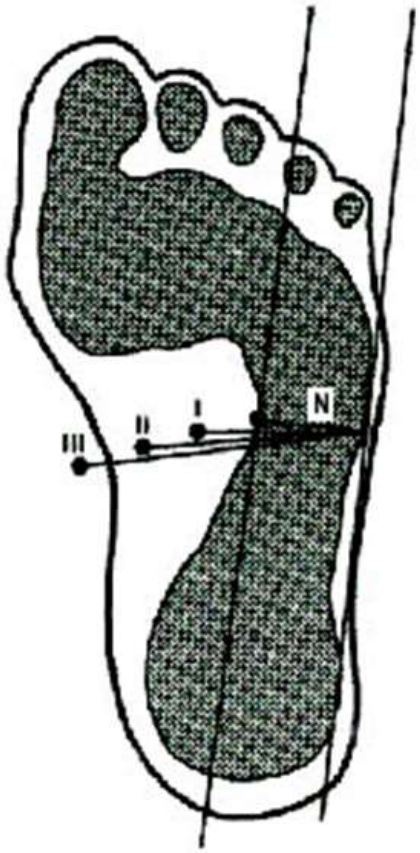
Инструктор по физической культуре
Гирнинг М.В.

Плоскостопие. Что это значит?

Процесс формирования стопы начинается с первых шагов ребёнка. При правильном развитии в строении стопы появляются продольный и поперечный своды, выполняющие амортизирующую функцию при ходьбе. Если же формированию этих сводов что-то помешало, то увеличивается нагрузка на позвоночник, что в свою очередь может привести к нарушению осанки, болям в спине, артритам, артрозам, остеохондрозу. Чтобы избежать этих недугов, необходимо проводить профилактику плоскостопия с самого раннего детства.

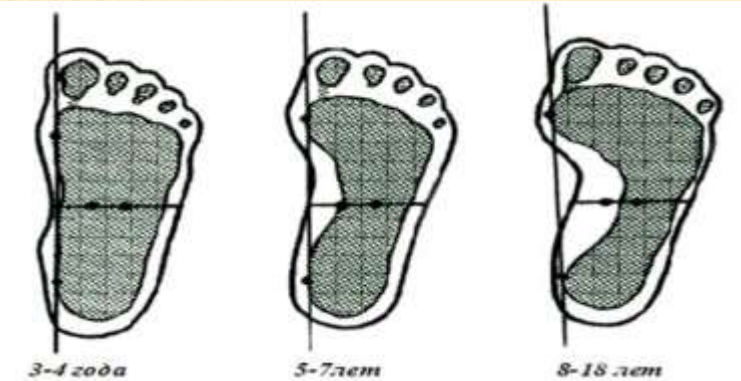
Плоскостопие – одно из самых распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста.

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
| - продольное плоскостопие 1-ой степени
|| - продольное плоскостопие 2-ой степени
||| - продольное плоскостопие 3-ей степени

Формирование детской стопы



«Эволюция» развития стопы человека от детского возраста к совершеннолетию

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. Жировая подушечка на стопе у детей раннего возраста вводит в заблуждение или успокаивает родителей, часть из которых идет с волнением к ортопеду, другая- спокойно ждет развития стопы с взрослением и ростом ребенка.

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

У детей плоскостопие развивается медленно, и они не особенно жалуются на боли в стопах, поэтому рекомендуется периодически осматривать стопы детей и принимать меры профилактики. В период роста и развития состояния свода стоп неустойчиво и может меняться под воздействием неблагоприятных факторов в худшую сторону, а при правильной организации воспитательно-образовательного процесса в лучшую сторону. Формирование сводов стоп - длительный процесс.

Виды и причины плоскостопия у детей

Виды плоскостопия:

- Различают продольное и поперечное плоскостопие.
- Если в какой-то из «арок» происходит спад, вызванный ослаблением мышц, то нагрузка перемещается на другие точки, которые начинают испытывать избыточное давление, это приводит к деформации стопы и к определённому виду плоскостопия.
- При поперечном плоскостопии передний отдел стопы распластан, и это является одной из причин искривления пальцев ног.
- При продольном плоскостопии отсутствует внутренний продольный подъем стопы, из-за этого стопа полностью лежит на внутреннем крае, при этом отклоняясь во внешнюю сторону.

Причины плоскостопия:

- Раннее вставание и ходьба;
- Избыточный вес;
- Генетическая предрасположенность;
- Травмы стопы;
- Длительное хождение босиком по полу с твёрдым гладким покрытием;
- Плохо подобранная обувь;
- Перенесённые заболевания (рахит, осложнения после полиомиелита);
- Недостаточная или избыточная физическая нагрузка.

Признаки плоскостопия

- *быстрая утомляемость ног;*
- *к вечеру возможно 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 расставленными 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.*

Факторы 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.*

Профилактика плоскостопия

- Успешная профилактика плоскостопия возможна на основе комплексного использования всех средств физического воспитания - гигиенических, природно-оздоровительных факторов и физических упражнений.
- Гигиенические факторы- это гигиена обуви и правильный её подбор. Размер и форма обуви должны обеспечивать правильное положение стопы. Обувь должна быть сделана из натуральных материалов, внутри с твёрдым супинатором, поднимающим внутренний край стопы. Подошва должна быть гибкой и иметь каблук (5-10 мм), искусственно поднимающий свод стопы и защищающий пятку от ушибов. Она должна соответствовать форме и размеру стопы, быть удобной при носке, не сдавливать стопу, нарушая кровообращение и вызывая потёртости. Длина следа должна быть больше стопы в носочной части, припуск в 10 мм.
- Природно-оздоровительные факторы- хождение босиком по естественному грунту (траве, песку, гальке, хвойным иголкам) также способствует профилактике функциональной недостаточности стоп. Нормальное развитие стопы и её сводов обеспечивается правильным физическим воспитанием, включением в содержание деятельности по физической культуре специальных упражнений для формирования и укрепления свода стопы.

Упражнения для профилактики 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;*
- *массажных мячиков;*
- *палочек;*
- *мелких шариков.*

Собирание пальцами ног:

- *шишек;*
- *мелких игрушек .*

Самомассаж:

- *Массажными мячиками;*
- *шишками.*

Игровые упражнения для профилактики плоскостопия

- ***Игровое упражнение «Поймай мячик».***

  Оборудование: крышки от пластиковых бутылок, лист с изображением мячиков.

  Выполнение: пальцами ног необходимо захватить и, удерживая крышку, переместить её на лист с изображением мячиков (поочерёдно левой и правой ногой). Закрыть крышками мячик.

- ***Игровое упражнение «Сложи фигуру».***

  Оборудование: крышки от пластиковых бутылок, лист с изображением геометрических фигур разного размера и цвета.

  Выполнение: сидя или стоя, пальцами ног правой и левой ноги поочередно необходимо выкладывать на карточку крышки, закрывая геометрические фигуры.

- ***Игровое упражнение «Новогодняя ёлочка».***

  Оборудование: мелкие игрушки из «киндер-сюрпризов», лист с изображение ёлки.

  Выполнение: захватывая пальцами ног игрушки ,украсить ёлочку.

- ***Игровое упражнение «Башенка».***

  Оборудование: кубики.
  Выполнение: сомкнутыми ногами необходимо удерживать кубик и выстроить башенку.

- ***Игровое упражнение «Соберём урожай».***

  Оборудование: грецкие, лесные орехи.

  Выполнение: пальцами ног собрать «урожай» в ведёрко.
- ***Игровое упражнение «Уберём игрушки»***

  Оборудование: мелкие игрушки из «киндер-сюрпризов»

  Выполнение: пальцами ног собрать игрушки в определённое место.
- ***Игровое упражнение «Рисуем подарок другу».***

  Оборудование: листы бумаги, фломастеры.

  Выполнение: пальцами ног нарисовать рисунок другу.
- ***Игровое упражнение «Солнышко».***

  Оборудование: пуговицы разного размера.

  Выполнение: пальцами ног выложить из пуговиц солнышко.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

Желаем всем крепкого здоровья!