

## Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста.



Стопы несут опорную и амортизирующую функции, предохраняя внутренние органы, спинной и головной мозг от толчков при передвижении. Плоская или уплощенная стопа может быть врожденной, а может и образоваться в процессе жизни человека. При плоскостопии нарушается нормальная функция самой стопы, а значит и всех ее функций. При плоскостопии, сопровождающим уплощением свода стоп, резко понижается опорная функция ног, изменяется положения таза и позвоночника, что отрицательно влияет на общее состояние здоровья ребенка. Нередко плоскостопия является одной из причин нарушения осанки.

### **Факторы, влияющие на развитие плоскостопия**

- 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 суставов;
- рахит;
- травмы стоп.

Чем опасно плоскостопие? Плоскостопие является основной запускаящей причиной для формирования сколиозов, артрозов и других заболеваний опорно-двигательного аппарата. Родители должны помнить, что плоскостопие – это недуг, который при отсутствии адекватной терапии, приводит к серьезным осложнениям и сильной деформации костей стопы, а также болезням опорно-двигательного аппарата. Своевременное лечение и профилактика вернет ребенку здоровье и уверенность в своей привлекательности.

### **Признаки плоскостопия:**

- Быстрая утомляемость ног;
- Ноющие боли стоп и голени при ходьбе и стоянии;
- К вечеру может появляться отек стопы, который проходит за ночь;
- Быстро изнашивается внутренняя сторона подошвы;
- Страдающие плоскостопием дети ходят, широко расставив ноги, развернув стопы и слегка сгибая ноги в коленях;
- Стопа становится шире.

Успешная профилактика плоскостопия возможна на основе комплексного использования всех средств физического воспитания - гигиенических, природно-оздоровительных факторов и физических упражнений.

Среди гигиенических факторов важным условием предупреждения деформации стоп является: гигиена ног, гигиена обуви и правильный её подбор. Детям не следует

покупать обувь с открытой пяткой. Задник должен быть устойчивым и препятствовать скольжению стопы сзади и снаружи, что предупреждает развитие плоскостопия. Детям дошкольного и школьного возраста рекомендуется пользоваться обувью, охватывающей щиколотку, так как ношение более низкой обуви вызывает утомление и приводит к деформации пальцев.

\* **Материал.** Натуральная кожа — идеальный вариант для детской обуви. Она пластична, растяжима, обеспечивает микроциркуляцию воздуха и испарение влаги. Если в летней обуви, а также в домашней используется текстиль, то задник должен быть укрепленным.

\* **Размер.** Выбирайте обувь в соответствии с размером ноги вашего ребенка. Между носком ботинка (сандалии, сапога) и пальчиками необходимо пространство в 0,5—1 см. На вырост обувь покупать не надо. Исключение составляет зимняя обувь, которую можно приобрести на один размер больше с расчетом на шерстяные носки. Тогда носки одеваются обязательно, так как должен быть охват стопы.

\* **Подошву.** Она должна быть не скользкой, рифленой, гибкой.

\* **Каблук.** Он необходим в обуви, так как участвует в формировании походки. Размер детского каблучка стандартный, 1—2 см.

\* **Фиксацию** на подъеме стопы. Это то, что держит ножку и регулирует высоту — шнуровка, пряжка, липучка.

\* **Супинатор** — маленький бугорок у внутреннего края подошвы ортопеды называют выкладкой внутреннего свода. Эта деталь анатомической стельки нужна для здоровых ножек. Но если ребенок ходит, как медвежонок, загребая ногами внутрь, такая

выкладка ему противопоказана, потому что она поднимает внутренний край стопы, и приводящие мышцы голени еще больше сокращаются.

\* **Задник.** Приветствуется цельный жесткий задник с закругленным верхом, без вырезов и декоративных вставок. Лучше, если сверху он обшит эластичной лентой, которая предохраняет ножку от натирания.

## Диагностика

### плоскостопия



При диагностике плоскостопия у детей нужно учитывать их возрастные особенности. С рождения у ребенка своды стоп заполнены подкожным жиром. К трем-четырем годам кости,

мышцы и сам внешний вид стопы приобретают очертания взрослой стопы. Чем старше ребенок, тем лучше виден просвет свода стопы. Для диагностики возьмите чистый лист бумаги и положите его на пол. Затем намажьте ступни ребенка каким-нибудь жирным кремом и поставьте его на этот лист. Туловище при этом должно быть прямым, ноги вместе, чтобы тяжесть тела могла распределиться равномерно. На бумаге останется четкий отпечаток стоп.

Основную роль в профилактике плоскостопия имеет закрепление сводчатой формы стоп. Этому способствуют физические упражнения, направленные на развитие силы и эластичности мышц голени, стопы, и связок аппарата голеностопного сустава.

**Упражнения для профилактики и коррекции  
плоскостопия, которые можно выполнять в домашних  
условиях**

**Упражнения в ходьбе:**

1. Ходьба на пятках.
2. Ходьба на наружном крае стоп.
3. Ходьба на носках, на носках с поворотом пяток внутрь
4. Ходьба с согнутыми пальцами стоп.
5. Ходьба спиной вперед.

**Упражнения в положении стоя:**

1. Стоя, стопы параллельно, руки на поясе: подниматься вместе и попеременно на носки;
2. Приподнимать пальцы стоп с опорой на пятки, вместе и попеременно;
3. Перекат с пяток на носки и обратно;
4. Сокращение стоп, сокращение стоп с продвижением вперед;
5. Сведение и разведение пяток;
6. Полуприседание и приседание на носках;

**Упражнения в положении сидя на полу:**

1. Поочередно и одновременно оттягивать носки стоп на себя и от себя.
2. Согнуть ноги в коленях, упереться стопами о пол. Разводить пятки в стороны и возвращаться в и. п.
3. Согнуть ноги в коленях, упереться стопами о пол.  
Поочередное и одновременное приподнимание пяток от опоры.
4. Ноги согнуты в коленных суставах, бедра разведены, стопы соприкасаются друг с другом по подошвенной поверхности.  
Отведение и приведение пяток с упором на пальцы стоп.
5. Скользящие движения стопы одной ноги по голени другой, с

одновременным охватом поверхности голени. То же другой ногой.

6. Сидя, ноги согнуты в коленных суставах, стопы стоят параллельно. Приподнимание пяток вместе попеременно.

7. Сгибание и разгибание стоп, сжимание и разжимание пальцев, круговые движения по максимальной окружности в обе стороны, поворот стоп подошвами внутрь.

8. Приподнимание пятки одной ноги с одновременным тыльным сгибанием стопы другой ноги.

9. Захватывание пальцами стоп мелких предметов и перекладывание их на другую сторону. Тоже пальцами стоп другой ноги.

10. Сидя на полу, ноги прямые, кисти рук в упоре сзади, разводить колени, подтягивая стопы до полного соприкосновения подошв.

11. Захват и удержание мяча (среднего размера) двумя стопами, перекладывание с места на место.

### **Упражнения, сидя на стульчике:**

1. Собираение с пола мелких предметов (карандашей) или ткани пальцами ног:
2. Катание карандашей.

### **Комплекс с различными предметами**

1. «Каток» — ребенок катет вперед-назад мяч, валик или палку. Упражнения выполняются сначала одной, затем другой ногой.
2. «Разбойник» — ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего времени выполнения упражнения. Движениями



пальцев ноги ребенок старается подтащить по полу полотенце (или салфетку) на которой



лежит груз (камень), сначала одной. Затем другой ногой.

3. «Сборщик» — И.П. – тоже.

Собирает пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу, и складывает их в кучку, одной ногой, затем

другой. Следует не допускать падения предметов при переноске.

4. «Художник» — И.П. – тоже. Карандашом, зажатым пальцами ног, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

5. «Носильщик» — поднять кубик (мешок, мячик) двумя ногами, перенести его вправо, положить на пол. Вернуть кубик И.П. Затем кубик перенести в левую сторону, вернуться в И.П.



Для проведения занятий по профилактике и коррекции плоскостопия желательно

использовать массажные коврики; массажные мячи различного размера; эспандеры и

массажёры для стоп.

## **Упражнения на массажном коврике.**

1. Ходьба медленная с глубоким перекатом стопы;
2. Ходьба на носках, на наружных краях стопы;
3. Перекаты с носков на пятки и обратно;
4. Приставные пружинящие шаги;
5. Легкие поскоки, прыжковые упражнения.

### **Самомассаж стоп:**



Поглаживание, растирание, разминание, вытягивание пальцев, вибрации, пассивные движения и вращения.

Консультацию подготовила:  
инструктор по ФК - Л.Ю. Скакова Л