

*Кронштадт*

**Профилактика и  
коррекция плоскостопия  
у детей на уроках  
физической культуры**



Подготовили:

Шпиро Елена Борисовна

Шпиро Владимир Валентинович

**Плоскостопие** - изменение формы стопы, характеризующееся опущением её продольного и поперечного сводов





Схематическое изображение  
костей стопы  
а - в норме  
б- при продольном  
плоскостопии

В норме стопа имеет два свода - продольный (по внутреннему краю стопы) и поперечный (между основаниями пальцев)

Оба свода стопы предназначены для удержания равновесия и предохранения организма от тряски при ходьбе

# Разновидности плоскостопия

- продольное плоскостопие
- поперечное плоскостопие
- комбинированное  
плоскостопие

# Степени плоскостопия

**1 степень** (слабовыраженное плоскостопие)

На этой стадии плоскостопие более похоже на косметический дефект и проявляется усталостью при длительной ходьбе, болями в стопах.



**2 степень** (комбинированное плоскостопие).  
Уплотнение стопы видно невооруженным глазом, свод стопы уплощается, ступня расширяется, изменяется походка (косолапость, тяжелая поступь). Боли нарастают и охватывают не только голеностоп и стопы, но и доходят до колена.



**3 степень** (выраженное плоскостопие), которое сопровождается не только деформацией стопы, но различными нарушениями в работе опорно-двигательного аппарата (остеохондрозом, артрозами, грыжами межпозвоночного диска, сколиозом).



## *Признаки плоскостопия:*

- после физической нагрузки стопа побаливает (первая стадия болезни);
- к вечеру стопы устают и отекают;
- боль охватывает всю ногу вплоть до коленного сустава (вторая стадия плоскостопия);
- на старой обуви каблуки стоптаны с внутренней стороны;
- на третьей стадии заболевания начинает болеть поясница, а ходьба (в обуви) становится мучением. Боли в ногах могут сочетаться с настойчивыми головными болями;
- нога словно выросла - приходится покупать обувь на размер больше;



## Упражнения для детей при плоскостопии



1 - зажав мячик между ногами, медленно идти, стараясь не уронить его;

2 - сидя на полу, упереться руками в пол и стараться как можно выше, поднять ногами мяч;



3 - положить на пол палку и пройти по ней боком, заложив руки за голову;



4 - поднять пальцами ног с пола носовой платок;

5 - вращать на полу мяч ногой;  
ногой;



6 - сидя на стуле,  
брать пальцами ног  
разбросанные по полу  
карандаши;

7 - подскоки на одной ноге, на цыпочках; в пальцах другой ноги зажат платок;



8 - ходьба попеременно на носках и пятках.



# *Массаж при плоскостопии*

Массаж стоп - прекрасная оздоравливающая процедура, полезная для всех возрастов.

Массаж стоп используется при профилактике плоскостопия, для повышения тонуса мышц стопы, для снятия усталости мышц после нагрузок, для нормализации тонуса, в качестве восстановительной процедуры.

## **Основные приемы массажа.**

Мышцы голени обычно массируют по направлению от голеностопного сустава к коленному, а стопу - от пальцев к пятке.

**Наиболее часто используемые массажные приемы - поглаживание, растирание, выжимание, разминание, сдавливание, отглаживание, рубление, надавливание.**

Массаж при плоскостопии обычно длится 5-10 минут.

## 1. Поглаживание



## 2. Растирание



## 3. Разминание



# Массажные коврики

После самомассажа полезно применять массажные коврики **для стоп.**

**Их действия:**

- способствуют укреплению мышц свода стопы,
- снимают локально-мышечное утомление в отдельных мышечных группах;
- уменьшают болевые ощущения в мышцах;
- способствуют устранению застойных явлений в кровеносных сосудах нижних конечностей,
- восстанавливают функцию стопы, её рессорные свойства.

Игры с массажными ковриками, будут для детей не только полезными, но и интересными упражнениями.



# Упражнения на массажных ковриках для лечения и профилактики плоскостопия

## 1. Буксир

**Цель игры:**

Выигрывает тот, кто быстрее пройдет нужное расстояние.

**Правила:**

К «лапкам» привязываем по длинному шнурку (по 50 см). Один идет впереди и подтягивает по очереди «лапки». Второй наступает на них.



## 2. Жуки

**Цель игры:** Массаж стоп и ладоней

**Правила:** Читаем стишок, ребенок обыгрывает действия:



На цветочке два жука Танцевали гопака:(Маршируем на месте, ручки на поясе).

Правой ножкой топ-топ, (топаем правой ногой 2 раза).

Левой ножкой топ-топ-топ (топаем левой ногой 3 раза).

Крылышки подняли вверх Кто летит быстрее всех?  
(спрыгиваем с коврика и "пролетаем" один круг вокруг "Цветка").

Вот и прилетели На цветочек сели... (снова наступаем на цветочек, приседаем и ладонями касаемся коврика)

**Всем спасибо за  
внимание!**