

# **Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного возраста**

# АКТУАЛЬНОСТЬ

- Обусловлена негативной тенденцией увеличения числа дошкольников, имеющих те или иные нарушения осанки и деформацию стоп.
- Плоскостопие чаще встречается среди ослабленных детей с пониженным физическим развитием и слабым мышечно-связочным аппаратом.
- В период дошкольного возраста стопа находится в стадии интенсивного развития, ее формирование не завершено, поэтому любые неблагоприятные воздействия могут приводить к возникновению функциональных отклонений.

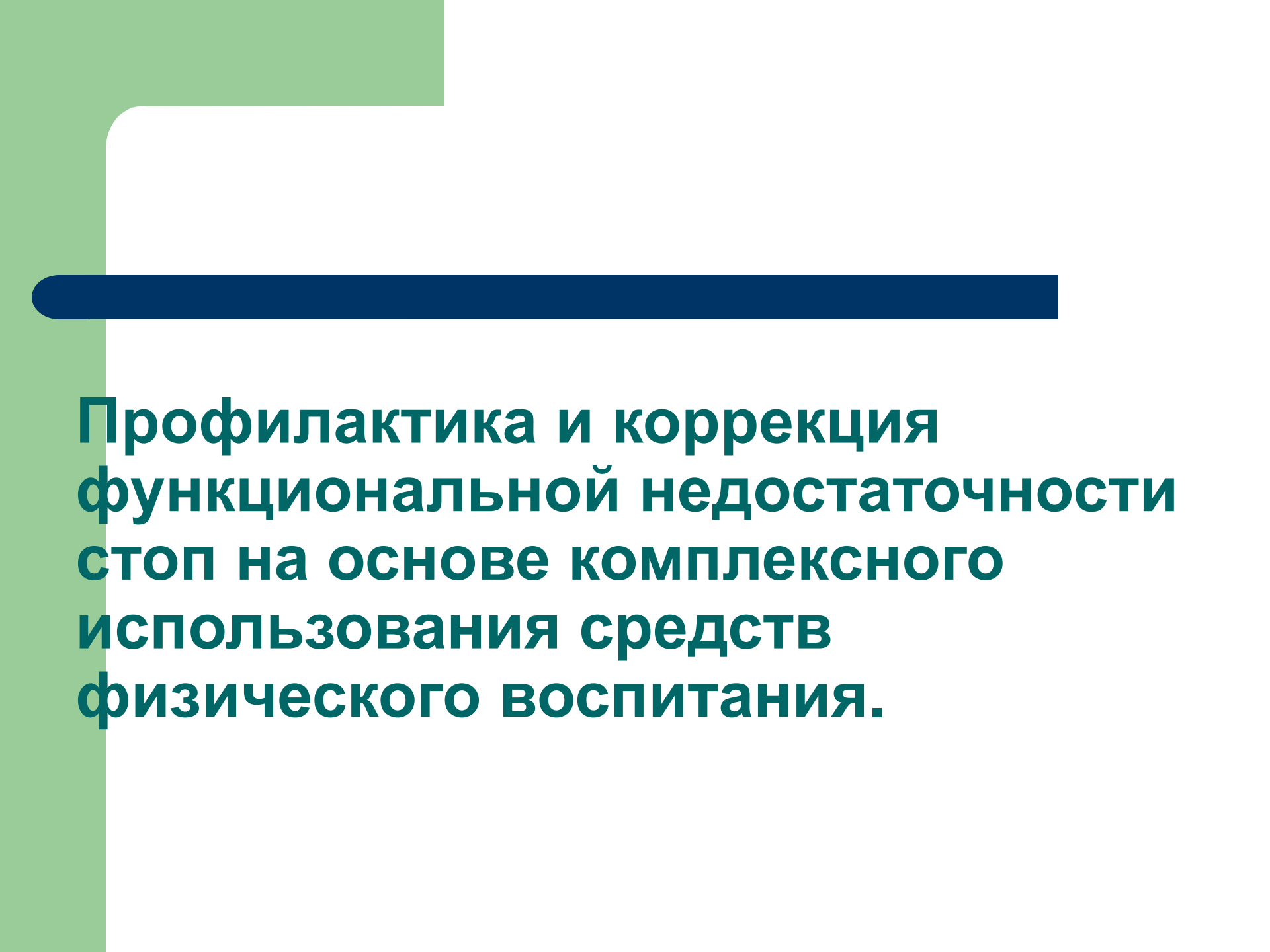
# ПРИЧИНЫ ПЛОСКОСТОПИЯ

Нагрузка при ходьбе, беге, прыжках для сводов стоп ослабленных детей оказывается чрезмерной.

- Связки и мышцы стоп перенапрягаются, растягиваются, теряют пружинистые свойства. Своды стопы (продольный и поперечный) расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие: продольное, поперечное и поперечно-продольное.
- Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому естественно, что нарушение этого фундамента обязательно отражается на формировании подрастающего организма.

# ПОСЛЕДСТВИЯ

- Изменение формы стопы влияет на ее функцию, изменяет положение таза, позвоночника.
- Отрицательно влияет на функции позвоночника, а следовательно на осанку и общее состояние ребенка.
- Недостаточное развитие мышц и связок стопы неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, а в более старшем возрасте может стать серьезным препятствием к занятиям многими видами спорта.



**Профилактика и коррекция  
функциональной недостаточности  
стоп на основе комплексного  
использования средств  
физического воспитания.**

# ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ

Характер использования:

- гигиена обуви и правильный ее подбор в соответствии с назначением;
- Гигиеническое обмывание ног прохладной водой перед сном, после хождения босиком.

# ПРИРОДНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ

Характер использования:

хождение босиком по естественным грунтовым дорожкам (трава, песок, гальке и др.), оборудованным на грунтовых участках в теплое время года, по искусственным грунтовым дорожкам (ящики с промытой речной галькой) в холодное время года;

- закаливающие процедуры для стоп (солевая дорожка, обтирание стоп, контрастное обливание ног, «рижский» метод, интенсивное закаливание стоп) в соответствии с индивидуальными особенностями детей и отсутствием противопоказаний, при наличии врачебного контроля.

# НОРМАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ СТОПЫ

- Обеспечивается правильным физическим воспитанием.
- Включением в содержание занятий по физической культуре, начиная с ясельного возраста, специальных упражнений для формирования и укрепления свода стопы.
- В течение занятия дети не должны много стоять, т.к. детская стопа не приспособлена к статическим нагрузкам, быстро утомляется и легко подвергается деформациям.



## **Нежелательно:**

**длительный медленный бег, спрыгивание;**

**ограничения в отдельных видах ходьбы и прыжков (по рекомендации врача),**

**ходьба на внутренней стороне стоп.**

- В нашем саду для профилактики плоскостопия используются такие упражнения как:

# Ходьба по ребристому мостику



# Ходьба по колючей дорожке



# «Покатаем ногами палочку»



# « Поднимись босиком на гимнастическую стенку »



- Поднимаем мешочки пальцами ног



- 
- 
- Спасибо за внимание