

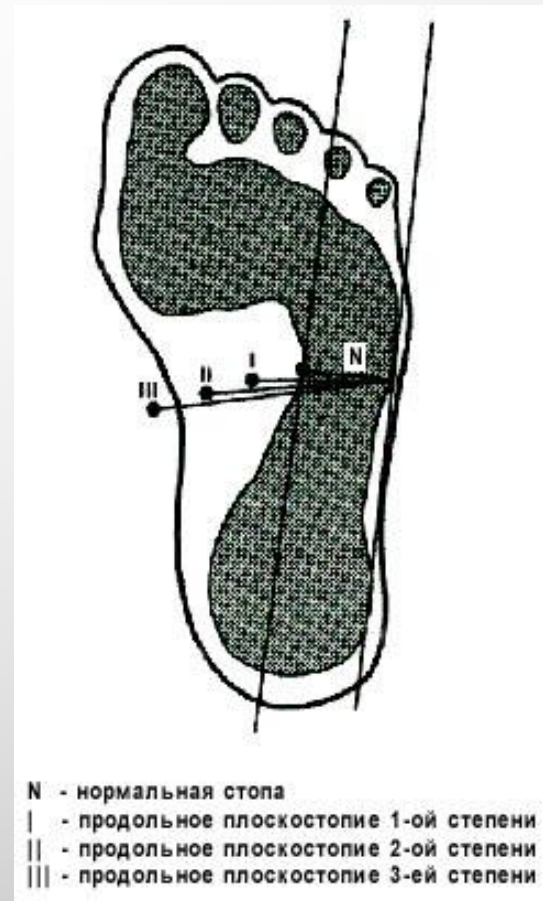
# **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ МЕТОДОВ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

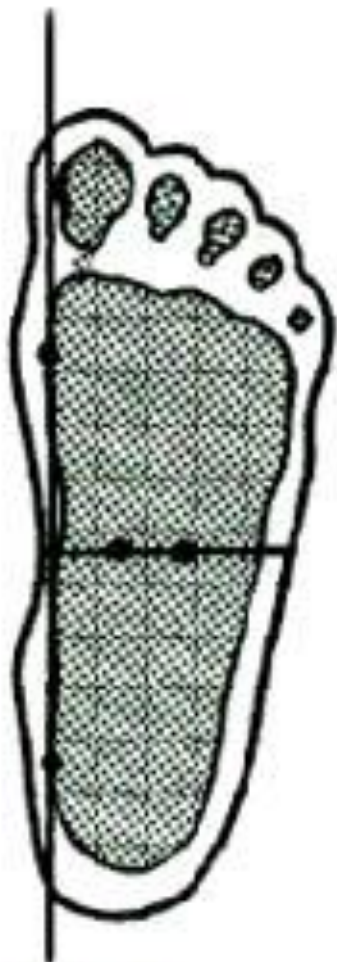


**воспитатель: Ерофеева Яна Андреевна**

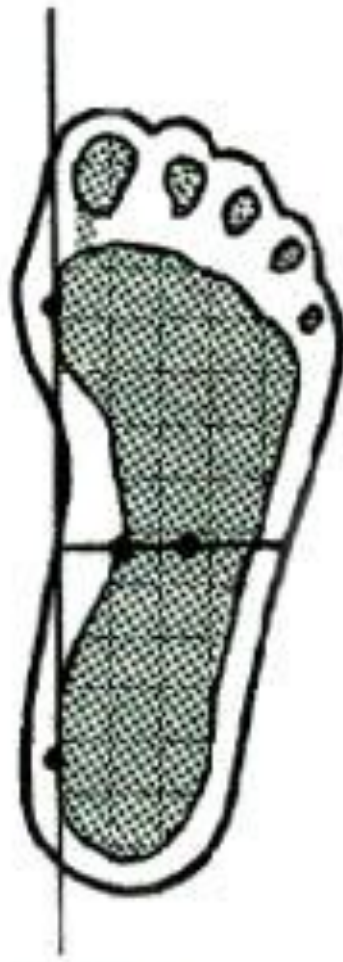
# ЧТО ТАКОЕ ПЛОСКОСТОПИЕ?

- **ПЛОСКОСТОПИЕ** – ОДНО ИЗ САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ДЕТЕЙ. 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).





3-4 года



5-7 лет



8-18 лет

# ФОРМИРОВАНИЕ ДЕТСКОЙ СТОПЫ

- 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.

- 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.



# ПРИЧИНЫ ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ

- ЛИШНИЙ ВЕС;
- РАХИТ;
- ТРАВМЫ СТОПЫ;
- ВРОЖДЕННАЯ СЛАБОСТЬ МЫШЦ И СВЯЗОК СТОПЫ;
- ПАРАЛИЧ МЫШЦ НОГ.



# ПРИЗНАКИ ПЛОСКОСТОПИЯ

- БЫСТРАЯ УТОМЛЯЕМОСТЬ НОГ;
- К ВЕЧЕРУ ВОЗМОЖНОЕ 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 НАСТАВЛЕННЫМИ 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.

# 10 ФАКТОРОВ 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.



# УПРАЖНЕНИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПЛОСКОСТОПИЯ

## 1. 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.



## 2. ПРОКАТЫВАНИЕ ПРЕДМЕТОВ НОГАМИ (ПОДОШВАМИ):

- НА СЧЕТАХ;
- ИГОЛЬЧАТЫХ МЯЧИКОВ;
- ПАЛОЧЕК;
- МЕЛКИХ ШАРИКОВ.



## 3. СОБИРАНИЕ ПАЛЬЦАМИ НОГ:

- ШИШЕК;
- МЕЛКИХ ИГРУШЕК.

## 4. САМОМАССАЖ:

- ЕЖИКАМИ;
- ШИШКАМИ.



ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: УПОР СИДЯ СЗАДИ

- КРУГОВЫЕ ВРАЩЕНИЕ СТОПОЙ;
- ПАЛЬЦЫ НОГ НА СЕБЯ, ОТ СЕБЯ;
- ПЯТКИ ВМЕСТЕ, НОСКИ ВРОЗЬ;
- НОСКИ ВМЕСТЕ, ПЯТКИ ВРОЗЬ.

И.П. О.С.

- ПОДЪЕМЫ НА НОСКИ;
- ПЕРЕКАТЫ НА ПЯТКИ;
- ПООЧЕРЕДНОЕ ПОДНИМАНИЕ НОСКОВ И ПЯТОК С ОДНОВРЕМЕННЫМ ДВИЖЕНИЕМ СТОП НАРУЖУ ДО ШИРОКОЙ СТОЙКИ, ОБРАТНО ВЕРНУТЬСЯ ТЕМ ЖЕ СПОСОБОМ В И.П.;
- ПРИСЕДАНИЯ С ПОДЪЕМОМ НА НОСКИ, РУКИ НА ПОЯС, ВПЕРЕД.

ВСЕ УПРАЖНЕНИЯ ВЫПОЛНЯЮТСЯ БОСИКОМ, В ПРОВЕТРЕННОМ ПОМЕЩЕНИИ ПО 20 РАЗ КАЖДОЕ.



# Приложение



## Ходьба по ребристой дорожке и обручу



## Ходьба по обручу



## Катание массажных МЯЧИКОВ



**Собираем «мусор»**



**Тянем носочки**

**ЖЕЛАЕМ ЗДОРОВЬЯ!  
СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**

