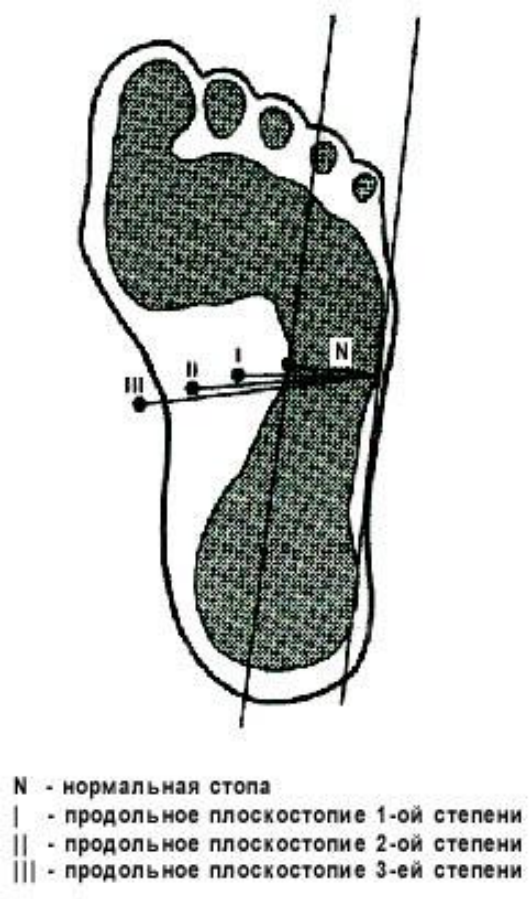
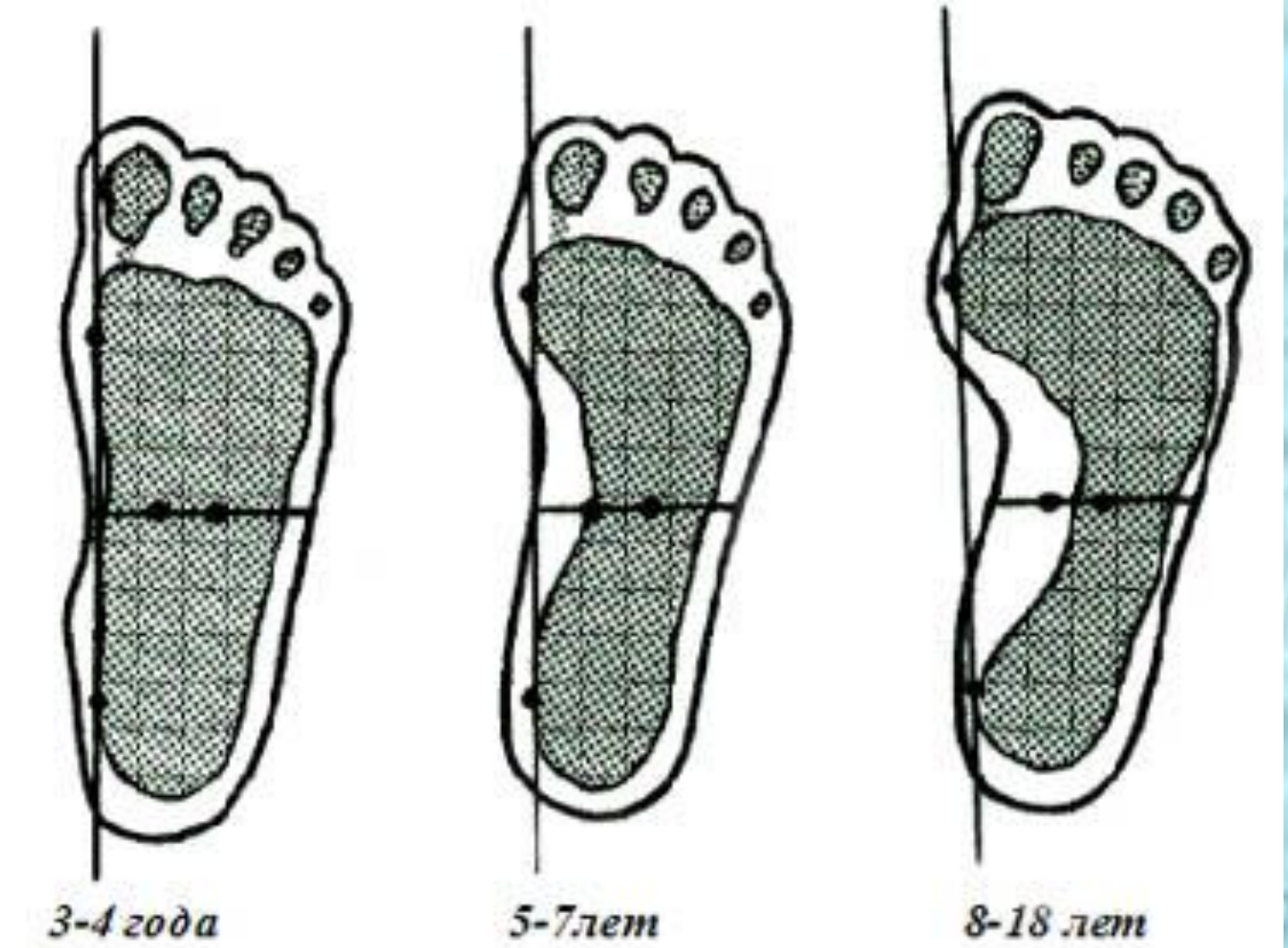
Профилактика плоскостопия у детей группы «Лапушки»

Выполнила:
Куимова Н.В.

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
5-7лет
8-18 лет

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 полуприсяде;
- на пятках;
- перекатом с пятки на носок;
- на внешней стороне стопы;
- приставным шагом по:
- -обручу
- -палке, веревке, канату
- -ребристой дорожке
- по кочкам;
- по сенсорным дорожкам (в группе);

2. Прокатывание предметов ногам (подошвами):

- на счетах;
- игольчатых мячиков;
- палочек;
- мелких шариков.

3. Собирание пальцами ног:

- шишек;
- мелких игрушек (от Киндера).
- носков

4. Самомассаж:

- ежиками;
- шишками.

Исходное положение: упор сидя, лежа

- круговые вращение стопой;
- пальцы ног на себя, от себя;
- пятки вместе, носки врозь;
- носки вместе, пятки врозь.

Хождение по массажной дорожке, массажным коврикам.
Перекатывание гантелей ступней ног

Также нами разработан и внедрен **«Проект физкультурно-оздоровительной работы по профилактике и предупреждению нарушения осанки и плоскостопия у детей старшего дошкольного возраста»**

Цель: Создание в группе системы работы по профилактике и предупреждению нарушения осанки и плоскостопия.

Задачи:

1. Создать условия для организации работы по профилактике и предупреждению нарушения осанки и плоскостопия.

2. Дать детям понятие о здоровой стопе, красивой осанке, познакомить с приемами укрепления.

4. Повысить уровень развития двигательных умений и навыков у детей, способствующих профилактике и предупреждению нарушения осанки и плоскостопия.

Участники реализации проекта: воспитанники группы, воспитатели, родители, инструктор по физическому воспитанию, медицинская сестра, музыкальный работник.

Сроки реализации: Долгосрочный (сентябрь 2016-май 2018 учебный год) .

Желаем здоровья!
Спасибо за внимание!