

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждения детский сад № 2 «Сказка» МО «Холмский городской  
округ» Сахалинской области*

## **Профилактика плоскостопия в ДООУ и семье**



**Инструктор по физической культуре:  
Мулокаева Анжела Валерьевна**

# 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).

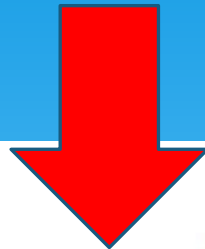


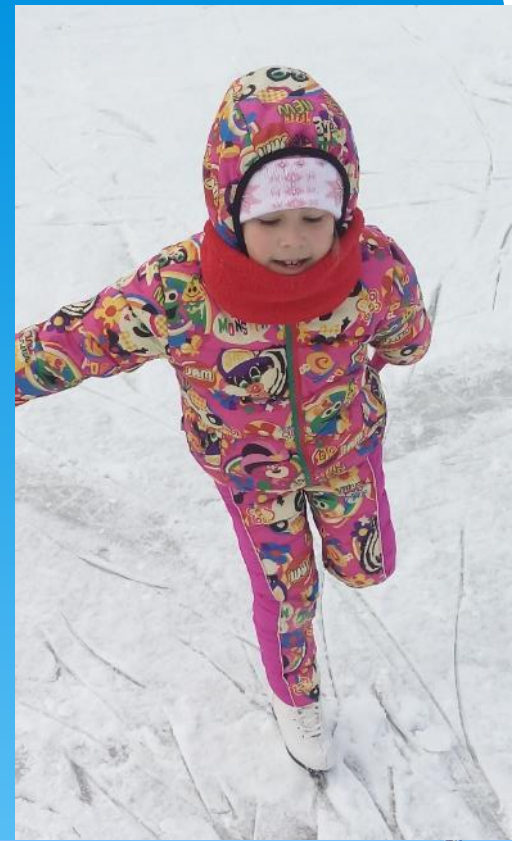
Стопа с плоскостопием

Нормальная стопа

# Чем опасно плоскостопие?

Искривление позвоночника





## Виды спорта





**диагностирование  
плоскостопия в домашних  
условиях**

# Причины плоскостопия:

- раннее вставание;
- избыточный вес;
- генетическая предрасположенность;
- травмы стопы;
- длительное хождение босиком по полу с твердым гладким покрытием;
- плохо подобранная обувь;
- перенесенные заболевания (рахит, осложнения после полиомиелита);
- недостаточная или избыточная физическая нагрузка.



*Лишний вес*



*Плоскостопие*



*Врожденное плоскостопие*



*Нагрузки*



*Паралич*



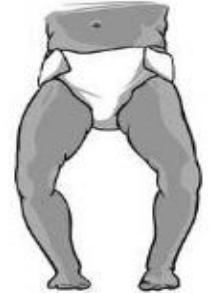
*Переломы*



*Неправильная обувь*



*Рахит*



*Слабый мышечный тонус*

## Признаки плоскостопия:

- быстрая утомляемость ног;
- быстрое изнашивание внутренней стороны подошвы;
- ребенок ходит с широко расставленными ногами, слегка сгибая ноги в коленях, развернув стопы;
- стопа имеет неправильную форму или становится шире;
- появление отека стоп к вечеру, которого не будет утром;
- ноющие боли при стоянии или ходьбе в голених или стопах.



## Пример правильной детской обуви

1. Полностью из натуральной кожи

2. Жесткий задник для правильной фиксации пятки

5. Шнурки жестко фиксируют стопу

3. Мягкая подкладка предупреждает натирание ноги

7. Расширенная носовая часть

4. Невысокий устойчивый каблук



6. Анатомическая кожаная стелька или стелька с невысоким супинатором

7. Плотная, упругая, но не тяжелая подошва



**Правильная обувь**

## Меры профилактики плоскостопия:

- укрепление мышц, сохраняющих свод стопы;
- ношение правильно подобранной обуви;
- ограничение нагрузки на нижние конечности;
- специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени;
- проведение специальных упражнений, гигиена и массаж ног с использованием особых предметов.



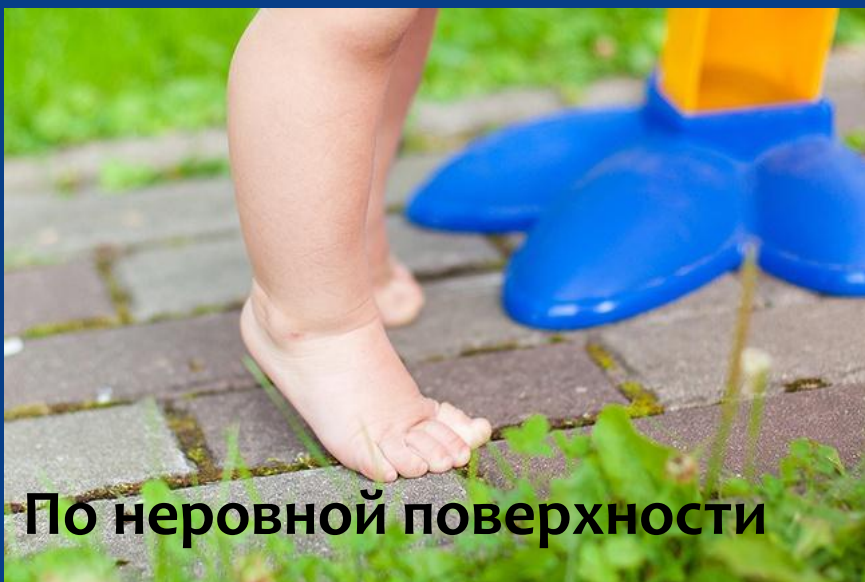
**В качестве профилактики очень полезна ходьба детей босиком:**



**По песку**



**По траве**



**По неровной поверхности**

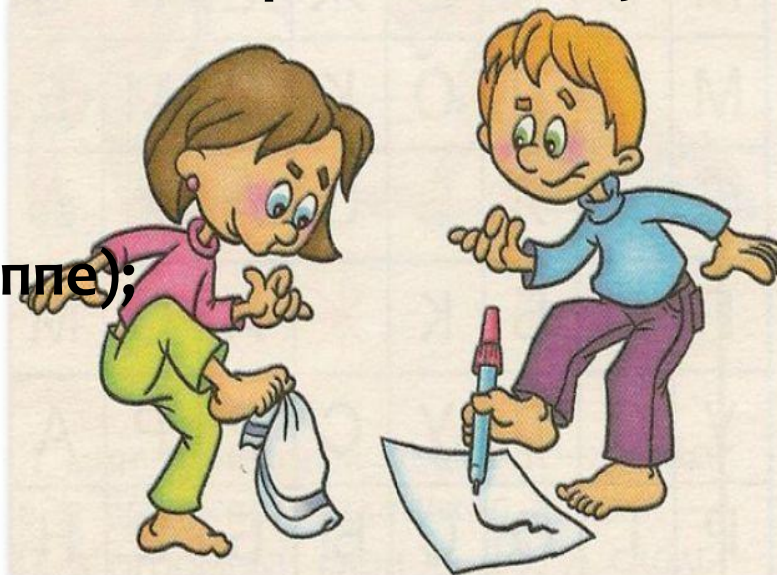


**По гальке**

## Упражнения для профилактики плоскостопия

### 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 и ребристой дорожке;
- по кочкам;
- по ребристой дорожке;
- по сенсорным дорожкам (в группе);
- на ходунках.



## 2. Прокатывание предметов ногами(подошвами):

на счетах;

игольчатых мячиков;

палочек;

мелких шариков.

## 3. Собираение пальцами ног: шишек;

мелких игрушек (от Киндера).

## 4. Самомассаж:

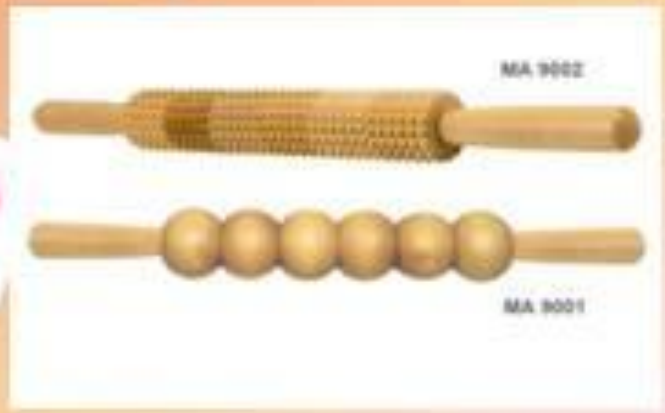
ежиками;

шишками.



# МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ:

- ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЁРОВ И НЕТРАДИЦИОННОГО ОБОРУДОВАНИЯ







**Желаем здоровья!**  
**Спасибо за внимание!**

