

# Причины плоскостопия и пути его профилактики



- Сохранение и укрепление здоровья дошкольников - одна из актуальнейших проблем нашего времени. Дошкольный возраст играет очень большую роль в процессе формирования организма и отличает его от предыдущих и от последующих ступеней развития человеческого организма.
- В этот период, среди различных заболеваний, значительный удельный вес имеют деформации опорно-двигательного аппарата, к числу которых относится и плоскостопие.
- На сегодняшний день в дошкольном возрасте практически здоровые дети составляют 3-4%, с нарушением осанки 50-60%, с плоскостопием - 30%.
- Стопа - фундамент, опора нашего тела, и любое нарушение развития может отражаться на осанке ребенка.
- Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки. При плоскостопии, сопровождающимся уплотнением свода стоп, резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, становится трудно ходить, а в дальнейшем появляются тягостные синдромы: быстрая утомляемость и боли при ходьбе и стоянии.
- Предупредить плоскостопие легче, чем его лечить. Следовательно, работа по профилактике плоскостопия должна идти по пути улучшения физического развития ребенка.

- Таким образом, в дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного развития, ее формирование еще не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений.
- В связи с этим, именно в этот период перед педагогами детских дошкольных учреждений стоит проблема: поиск новых путей, а возможно, и возрождение забытых подходов профилактики и коррекции плоскостопия у детей дошкольного возраста.

# Рекомендации

- **1.** Ежегодная диагностика состояния свода стопы у детей. Осуществляется медицинским персоналом с использованием объективных методов исследования (плантография) .
- **2.** Создание полноценной физкультурно-оздоровительной среды. Предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующих укреплению мышц стопы и голени (ребристые и наклонные доски, гимнастическая стенка, обручи, мячи, массажные коврики, гимнастические палки и т. д.) .
- **3.** Гигиена обуви и правильный ее подбор. Воспитатели обращают внимание на обувь, в которой дети находятся в помещении, на улице, занятиях физическими упражнениями и дают соответствующие рекомендации родителям.
- **4.** Регулярное применение природно-оздоровительных факторов: хождение босиком по траве, песку, гальке, хвойным иголкам.
- **5.** При проведении закаливающих мероприятий предусматривается применение специальных закаливающих процедур для стоп. Закаливание стоп способствует укреплению мышц, связок и суставов, стимулирует активные точки и зоны, расположенные на стопе, и являются прекрасным средством профилактики плоскостопия.

- **6.** Специальные комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы, использовать в различных формах физического воспитания.
- **7.** Индивидуальная работа с детьми, у которых выявлена функциональная недостаточность стоп, плоскостопие, косолапость.
- **8.** Совместная деятельность педагогического коллектива и семьи.

## Парная гимнастика для ножек.



## Поднятие шнура

