

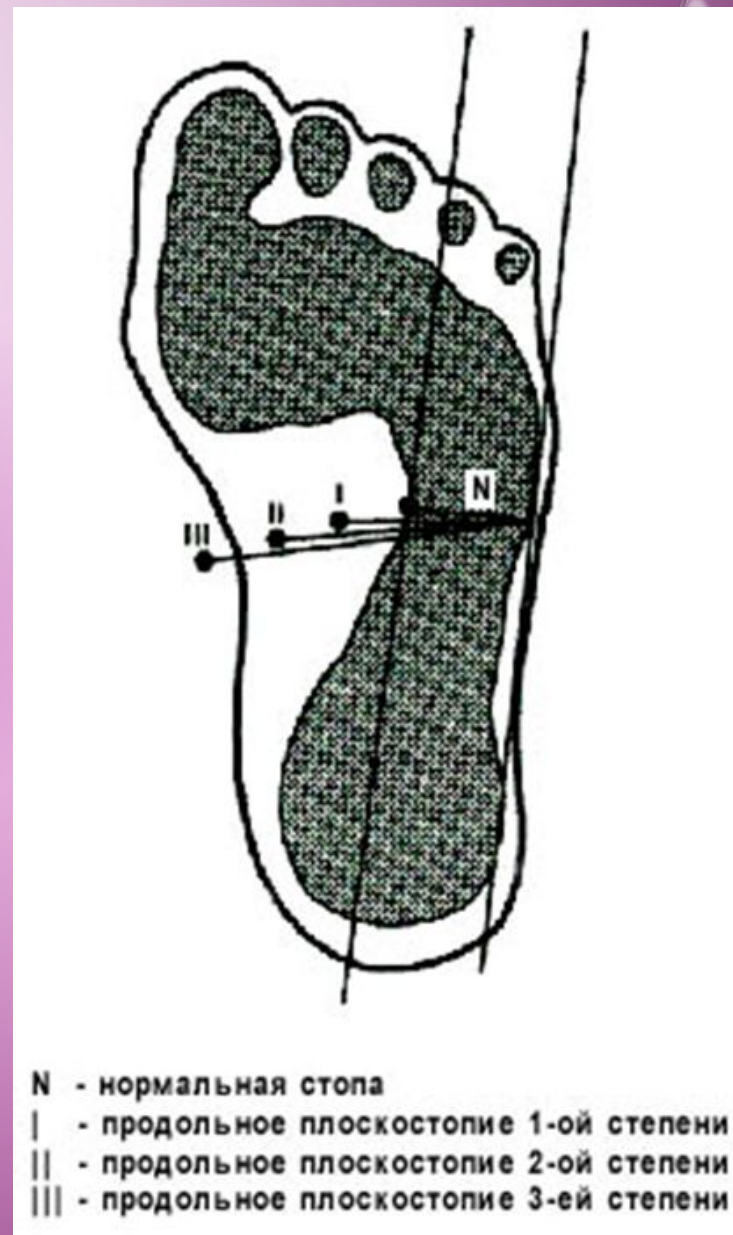
# ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ В ДЕТСКОМ САДУ

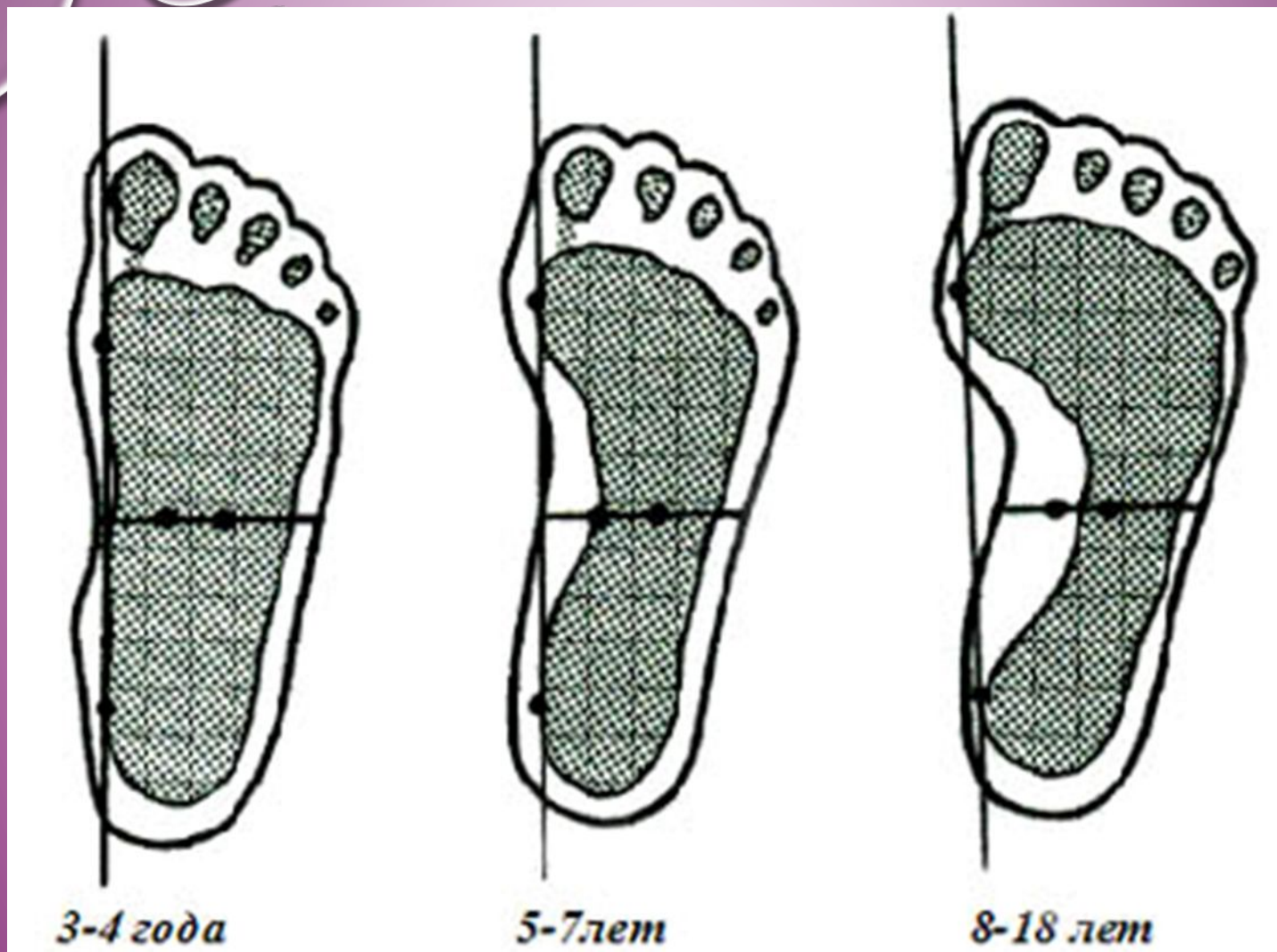


# Что такое плоскостопие?

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).





«Эволюция» развития стопы человека от детского возраста к совершеннолетию, когда проблемы становятся более ощущаемы, нежели на ранних стадиях заболевания. Жировая подушечка на стопе у детей раннего возраста вводит или успокаивает родителей, часть из которых идет с волнением к ортопеду, другая-спокойно ждет развития стопы с взрослением и ростом ребенка.

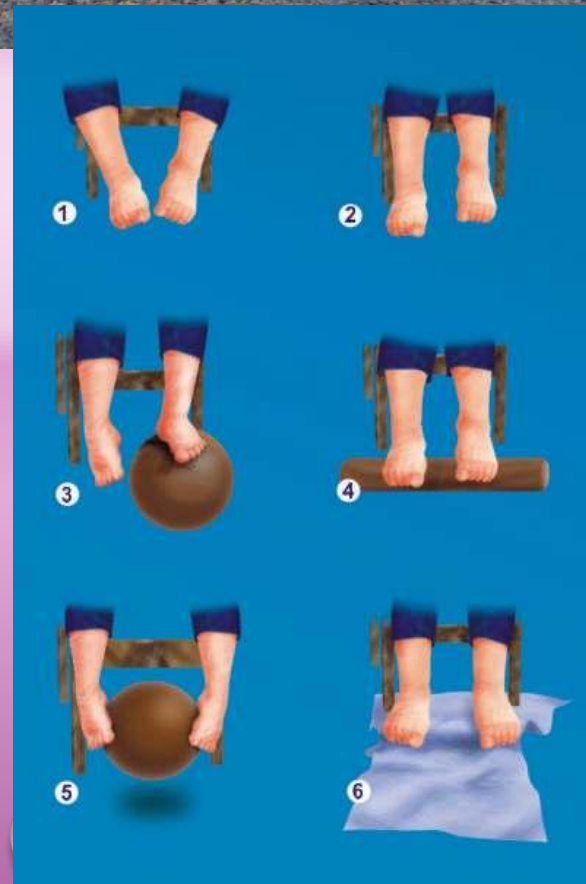
# Формирование детской стопы

- 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

## 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.

## Прокатывание предметов ногами (подошвами):

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

## Собирание пальцами ног:

- шишек;
- мелких игрушек (от Киндера).

## Самомассаж:

- ежиками;
- шишками.

**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!  
ЖЕЛАЕМ ВСЕМ  
ЗДОРОВЬЯ!**