

# ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ

## консультация для родителей

подготовила Попугаева Е.И.,  
инструктор по физической культуре

**Плоскостопие** – это деформация костно-мышечного аппарата, в частности деформация стопы.

Стопа является дальним сегментом нижней конечности, при стоянии и ходьбе выполняет опорную или толчковую, рессорную, балансирующую функцию. В обеспечении рессорной функции организма кроме стопы участвуют суставы, позвоночник и межпозвоночные диски. Плоскостопие часто приводит к серьёзным последствиям: к понижению функции опорно-двигательного аппарата, изменению положения таза и позвоночника, т.е. к нарушению правильной осанки (лордоз, сутуловатость, сколиоз и др.)

Плоскостопие чаще всего возникает вследствие ослабления, переутомления или перегрузки мышц стопы и голени. Нередко при плоскостопии (вследствие нарушения кровообращения в ногах) возникают болевые ощущения (головная боль, общее недомогание, повышенная утомляемость), которые отрицательно влияют на общее состояние ребёнка и ограничивают его физические возможности.

Плоскостопие чаще всего возникает и развивается у слабо физически развитых детей с ослабленным состоянием здоровья. Этому способствует чрезвычайно эластичный позвоночник и слабость быстро утомляющихся мышц, которые легко поддаются любым отрицательным воздействиям внешней среды.

Правильную постановку стоп необходимо формировать, как и всякий двигательный навык, с самого раннего детства. Она образуется так же, как и другие сложные условные двигательные рефлексы, приобретаемые и закрепляемые в течение всей жизни.

Следует помнить, что лечить всегда труднее, чем предупредить развитие какого-либо патологического процесса. В нашем дошкольном учреждении созданы условия для профилактики плоскостопия у детей.

### Задачи оздоровительно-профилактических мероприятий:

1. поддержание оптимального двигательного режима;
2. укрепление мышечного корсета в целом;
3. профилактика травматизма.

### Указанные задачи решаются:

- ежедневным использованием утренней гимнастики
- занятиями плаванием
- занятиями в физкультурном зале

- применением общеразвивающих и коррекционных упражнений, укрепляющих нижние конечности
- ношением обуви на каблуке не более 1-2 см (при такой высоте каблука уравнивается нагрузка на передний и задний отдел стопы)
- ношением устойчивой обуви на 1 см больше самого длинного пальца
- постоянным вниманием за правильной установкой стоп при ходьбе (носки следует держать незначительно разведёнными)
- ходьбой по массажным коврикам
- закаливающими ножными ваннами
- подбором мебели по росту детей

#### Наши рекомендации:

- занятия плаванием, ходьба на лыжах
- ходьба, бег дома босиком или в носках
- летом чаще ходить и бегать по неровной поверхности босиком (песок, гравий, скошенная трава)
- хорошее воздействие оказывают ежедневные прохладные ножные ванны, массаж
- основное и самое верное средство – специальная гимнастика, укрепляющая мышцы стопы и голеностопного сустава

#### **1. «Месяц»**

*За домом у дорожки висит пол-лепешки.*

И.п. - сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади.

Несколько раз нарисовать полукруг правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

#### **2. «Туча»**

*По небу ходила, солнышко закрыла.*

*Только солнце спряталось - и она расплакалась.*

И.п. – сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади

Несколько раз нарисовать очертания тучи правой, левой стопой и двумя стопами одновременно

#### **3. «Дождь»**

*Шумит он в поле и в саду, а в дом не попадет.*

*И никуда я не иду, покуда он идет.*

И.п. - сидя, согнутые ноги врозь, стопы параллельно, руки в упоре сзади.

Постукивать о пол носком одной ноги, другой, затем носками обеих ног одновременно («дождь барабанит по стеклам»), оставляя пятки плотно прижатыми к полу.

То же, только постукивать пятками, а носки плотно прижаты к полу.

#### **4. «Солнце»**

*В дверь, в окно стучать не будет,*

*а взойдёт и всех разбудит*

И.п – сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади

Несколько раз нарисовать круг и отходящие от него лучи правой, левой стопой и двумя стопами вместе

### **Комплекс «Весёлый зоосад»**

#### **«Танцующий верблюд»**

И.п. – стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спину

Ходьба на месте с поочерёдным поднимаем пятки (носки от пола не отрывать)

#### **«Забавный медвежонок»**

И.п.- стоя на наружных краях стоп, руки на поясе

Ходьба на месте на наружных краях стоп. То же, кружась на месте вправо, влево. То же с продвижением вперёд-назад, вправо-влево.

#### **«Смеющийся сурок»**

И.п.- стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз, кисти направлены пальцами вниз

1-2 – полуприсед на носках, улыбнуться;

3-4 – и.п.

#### **«Обезьянки - непоседы»**

И.п – сидя по-турецки (наружные края стоп одинаково ровно опираются об пол), руки произвольно

1-2 – встать;

3-4 – стойка: ноги скрещены, опираются на наружные края стоп;

5-6 – сесть;

7-8 – вернуться в и. п., сохраняя правильную осанку