

«Как избежать плоскостопия у детей дошкольного возраста»



Фоминых Оксана Владимировна
Инструктор по физической культуре
МБДОУ №18 «Рябинка»

Что такое плоскостопие?

**Это деформация стопы.
У детей обычно деформируется
продольный свод, из-за чего
подошва становится плоской и
всей своей поверхностью
касается пола.**

**Плоскостопие – одно из самых
распространенных
заболеваний опорно-
двигательного аппарата у
детей.**



Формирование детской стопы

- **У детей до 2-х лет наблюдается физиологическое плоскостопие, т.е. практически отсутствует свод стопы. Это абсолютно нормально.**
- **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 у детей

- ***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 сгибаая ноги в коленях, развернув стопы;***
- ***стопа имеет неправильную форму или становится шире;***
- ***врастание ногтей пальцев ног в кожу;***
- ***искривление пальцев ног;***
- ***появление мозолей.***



10 причин развития плоскостопия

- **Недоразвитие мышц стопы;**
- **Слабость мышечно-связочного аппарата стопы (в результате рахита);**
- **Большие физические нагрузки;**
- **Лишний вес;**
- **Длительное пребывание в постели (в результате болезни);**
- **Ношение неправильно подобранной обуви;**
- **Косолапость;**
- **X-образная форма ножек;**
- **Травмы стопы, голеностопного сустава, лодыжки;**
- **Наследственная предрасположенность.**

Важно знать!

- **Следует покупать обувь известных фирм, имеющую сертификаты качества**
- **Верх обуви должен быть из материалов, пропускающих воздух**
- **Обращайте внимание на наличие супинатора**
- **Подошва обуви должна быть плотной, но податливой для амортизации при ходьбе**
- **Нужен небольшой каблучок**
- **Задник должен быть высоким, плотным и сплошным, без швов и складок**
- **Обувь не должна быть тесной, а должна подходить по размеру**



Упражнения по профилактике

1. Ходьба:

- **на месте, не отрывая носки от пола;**
- **на носках, в приседе ,в полуприседе;**
- **на пятках;**
- **перекатом с пятки на носок;**
- **приставным шагом по:**
 - обручу**
 - палке, веревке, канату**
 - ребристой дорожке**
- **по кочкам;**
- **по ортопедической**
- **дорожке**



2. Прокатывание предметов ногами:

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

3. Собираение пальцами ног:

- **карандашей;**
- **мелких игрушек ;**
- **платочков.**

4. Самомассаж:

- **мячиками-ежиками;**
- **роликами**



***Все упражнения
выполняются босиком, в
проветренном
помещении по 20 раз
каждое.***



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

