

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 248»  
(МБДОУ «Детский сад № 248»)

Консультация для родителей:  
«Плоскостопие: профилактика и коррекция»

Подготовил:  
инструктор по  
физической культуре  
Ю.А. Плужникова

Барнаул

# «Плоскостопие: профилактика и коррекция»

**Плоскостопие** – это деформация стопы, характеризующаяся уплощением ее сводов. Врачи называют плоскостопие болезнью цивилизации. Неудобная обувь, синтетические покрытия, гиподинамия – все это приводит к неправильному развитию стопы. Деформация стоп бывает двух видов: поперечная и продольная. При поперечном плоскостопии происходит уплощение поперечного свода стопы. При продольном плоскостопии наблюдается уплощение продольного свода, и стопа соприкасается с полом почти всей площадью подошвы. В редких случаях возможно сочетание обеих форм плоскостопия.



## 10 факторов развития плоскостопия

- Недоразвитость мышц стоп,
- Слабость мышечно – связочного аппарата стопы, может быть в результате рахита,
- Ношение неправильно подобранной обуви,
- Косолапость,
- Х – образная форма ножек,
- Травмы стопы, голеностопного сустава, лодыжки,
- Наследственная предрасположенность
- Большие физические нагрузки,

- Излишний вес,
- Длительное пребывание в постели (в результате болезни).

## Признаки плоскостопия

- Страдающие плоскостопием дети ходят, широко расставив ноги, развернув стопы и слегка сгибая ноги в коленях,
- Быстрая утомляемость ног,
- Ноющие боли стоп и голени при ходьбе и стоянии,
- К вечеру может появляться отек стопы, который проходит за ночь,
- Быстро изнашивается внутренняя сторона подошвы,
- Стопа становится шире.

## Упражнения для профилактики плоскостопия у детей, которые можно выполнять в детском саду и дома

**1. Исходное положение (ИП)** – сидя на скамейке, ноги согнуты в коленях под прямым углом, руки опущены или лежат на коленях.

Поднять носки вверх,  
опустить в ИП.

### **2. ИП – то же.**

Поднять пятки вверх (встать на носки),  
опустить пятки на пол, вернуться в ИП.

### **3. ИП – то же.**

Развести носки в стороны, стопы от пола не отрывать (скользить по полу),  
соединить носки, вернуться в ИП.

### **4. ИП - то же.**

Развести пятки в стороны стопы от пола не отрывать (скользить по полу),  
соединить пятки, вернуться в ИП.

### **5. ИП – то же.**

Одновременно поднять носок правой ноги и пятку левой ноги,  
вернуться в ИП.,

одновременно поднять носок левой ноги и пятку правой ноги,  
вернуться в ИП.

### **6. ИП – то же.**

Не отрывая стопы от пола, одновременно развести в стороны носки, затем развести пятки, снова носки, и снова пятки, передвигая таким образом ноги под счет в стороны,

возвращаемся в ИП – соединить пятки, носки, пятки и снова носки.

**7. ИП – то же,** под сводом стоп **гимнастическая** или любая другая **палка** (диаметр зависит от возраста ребенка).

Прокатить палку вперед от пятки к носку,  
прокатить обратно от носка к пятке, вернуться в ИП.

**Стараться, чтобы палка была плотно прижата подошвами к полу.**

**8. ИП – то же.**

Развести стопы в стороны, скользя ими по палке, соединить стопы, стараясь не отрывать их от палки, вернуться в ИП.

**9. ИП – то же, под сводом стоп резиновый мяч.**

Прокатить мяч от носков к пятке, стараться катить мяч прямо, прокатить мяч от пятки к носкам, вернуться в ИП, **стопы должны плотно прижимать мяч к полу.**

**10. ИП – сидя на скамейке, ноги согнуты в коленях под прямым углом, руки опущены или лежат на коленях.**

Поджать пальцы вниз и, не отрывая стоп от пола, передвинуть пятки вперед,

разжать пальцы ног, выпрямить стопу, затем снова поджать вниз, придвинуть пятки, разжать, выпрямить стопу. Ноги передвигаются как «червячок» под счет.

**11. ИП – левая нога согнута в колене под прямым углом, правая нога лежит на левом колене.**

Круговые движения правой ногой в голеностопном суставе по часовой стрелке, затем против часовой стрелки,

поменять ноги, выполнить то же самое другой ногой.

**12. ИП – то же. «Ходьба» на месте.**

С поджатыми пальцами, с поджатыми пальцами на наружном крае стоп, «ходьба», выпрямив пальцы: на пятках, на носках, «ходьба» с опорой на всю стопу.

**13. ИП – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки опущены.**

Ходьба по залу:

с поджатыми пальцами, с поджатыми пальцами на наружном крае стоп, на пятках, на носках, с опорой на всю стопу.

**Упражнения с использованием специального оборудования**

Дети испытывают большое удовольствие, когда делают массаж специальным инвентарем:

- мячиком для массажа,
- массажером для стоп «Тимбэ»,
- ходят по массажной дорожке.

Доказано, что массаж пальцев рук способствует развитию речи ребенка. В процессе массажа стоп и кистей мы «обрабатываем» уменьшенное изображение человека и достигаем целостного воздействия на организм.

Массаж рефлекторных зон, расположенных на ступнях и руках, полезен любому человеку, так как способствует укреплению здоровья, расслаблению, гармонизации жизненной энергии, а также препятствует развитию нарушений в функционировании организма.

### **Массажный мячик.**

**1. ИП - сидя на скамейке, ноги согнуты в коленях под прямым углом, руки опущены или лежат на коленях, под ногой массажный мячик.**

Прокатить мячик от носка к пятке, затем от пятки к носку, вернуться в ИП, Сделать то же самое другой ногой.

**2. ИП – сесть на пол, руки в упоре на локтях, ноги вытянуты вперед.**

Захватить стопами мяч, поднять повыше, опустить мяч вниз, вернуться в ИП.

### **Массажер для стоп «Тимбэ»**

Массажер для ног "Тимбэ" позволяет самостоятельно проводить несложный массаж ступней, не требуя для этого специальных навыков.

**ИП - сидя на скамейке, ноги согнуты в коленях под прямым углом, руки опущены или лежат на коленях, ноги стоят на массажере.**

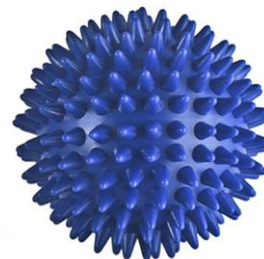
Прокатывание ног по колесикам массажера: правая нога вперед, левая нога назад, и наоборот, правая нога назад, левая – вперед.

### **Коврик массажный**

Ортопедическая дорожка повышает комфортность, помогает снизить локальные перегрузки стопы и разгрузить болезненные участки, за счет вовлечения в опору большей площади подошвенной поверхности. Особенно эффективна для детей первых лет жизни.

Коврик ортопедический с имитацией гальки предназначается для профилактики и лечения заболеваний и деформаций стопы.

Оптимальный профилактический и лечебный эффект ковриков достигается за счет того, что массажные бугорки на их поверхности, имеющие различную высоту и диаметр, стимулируют рецепторы подошвенной поверхности стопы ребенка, способствуя формированию ее физиологических сводов. Благодаря модульной конструкции, размеры ковриков можно увеличивать путем наращивания или же, наоборот,



уменьшать – разъединяя элементы изделия. Эластичность материалов, из которых изготавливаются коврики, делает занятия на них удобными и комфортными. Они могут использоваться как в домашних условиях, так и в детских учреждениях.

### **Упражнения, выполняемые на коврике**

#### **III – руки на пояс, спина прямая**

Обычная ходьба по коврику,  
ходьба на внешней стороне ступни,  
перекаты с пятки на носок,  
ходьба на носочках,  
ходьба на пятках.

Учитывая высокий процент ортопедической патологии, в частности деформации стоп у детей, возникла необходимость увеличения объема целенаправленной двигательной активности с использованием традиционных и нетрадиционных форм физической культуры в течение всего времени пребывания ребенка в детском саду. Рациональное распределение регламентированной по формам и интенсивности физической нагрузки позволяет полностью удовлетворить биологическую потребность в движениях, соответствующую функциональным возможностям растущего организма, одновременно укрепив мускулатуру и сумочно – связочный аппарат нижних конечностей, позволяет полностью удовлетворить.

Дозировка каждого упражнения, то есть количество повторений и подходов, которое необходимо выполнить, различна. Каждой возрастной группе соответствует свое количество повторений,

### **РЕКОМЕНДАЦИИ**

Летом ребенку обязательно надо ходить по песку. Это можно делать в любом удобном месте: на балконе, лоджии, на даче. Промойте и высушите два ведра песка и добавьте к нему  $\frac{3}{4}$  ведра гальки или мелкой щебенки – все смешайте и рассыпьте дорожкой на 1,5 – 2 м. Ходить по искусственной дорожке надо босиком – по 20 – 30 мин в день.

### **Какой должна быть обувь ребенка?**

**Размер обуви** должен точно соответствовать размеру стопы. Это означает, что обувь должна плотно обхватывать ее с боков. Верх правильно подобранной обуви не сдавливает стоп.

**Каблук** – это возвышение, с которого как бы само собой шагается, которое облегчает перекал. Детям нужна обувь на небольшом каблучке высотой 5-8 мм., с упругой стелькой и крепким задником.

**Какой должна быть подошва?** Тонкой? Не обязательно. Подошва хороша тем, что защищает ногу от мелких, колючих неровностей, от ударных нагрузок и холода. Для ходьбы по асфальту подошва должна быть толстой и мягкой, особенно в зимнее время года. Резиновая решетка внутри толстых подошв к тому же отлично амортизирует и распределяет нагрузку на стопе.

**Материал** ее может быть самым разным. Но если обувь закрытая, она обязательно должна дышать и обеспечивать тепловлагообмен. А значит, она не должна быть из кожзаменителя. Годится либо натуральная кожа, либо материя.

**Супинатор** – вкладное коррекционное приспособление специальной конфигурации, которое поддерживает продольный и поперечный свод стопы.

