

## **Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста**

Стопы несут опорную и амортизирующую функции, предохраняя внутренние органы, спинной и головной мозг от толчков при передвижении.

Плоская или уплощенная стопа может быть врожденной, а может и образоваться в процессе жизни человека. При плоскостопии нарушается нормальная функция самой стопы, а значит и всех ее функций. При плоскостопии, сопровождающим уплощением свода стоп, резко понижается опорная функция ног, изменяется положения таза и позвоночника, что отрицательно влияет на общее состояние здоровья ребенка. Нередко плоскостопия является одной из причин нарушения осанки.

В период от 3 до 7 лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью. Ребенок, страдающий плоскостопием, быстро устает от ходьбы и бега, плохо переносит статические нагрузки. Такой ребенок не может полноценно участвовать в подвижных играх, соревнованиях, ходить в длительные прогулки и т.д. Дети, страдающие плоскостопием, могут жаловаться на головные боли; они часто нервозны, рассеяны, быстро утомляются. Это в свою очередь отрицательно сказывается на его общефизическом развитии.

Поэтому профилактика плоскостопия и своевременное обнаружение уплощения стопы чрезвычайно важны в период роста и развития опорно-двигательной системы организма. В возрасте 3 - 7 лет необходимо корректировать склонные к уплощению стопы, и закрепить правильный свод стопы.

Основную роль в профилактике плоскостопия имеет закрепление сводчатой формы стоп, противодействие развитию деформации стопы и коррекция склонных к уплощению стоп. Этому способствуют физические упражнения направленные на развитие силы и эластичности мышц голени, стопы, и связок аппарата голеностопного сустава.

### **Для предупреждения плоскостопия надо соблюдать следующие профилактические меры:**

#### **1. Обувь.**

Обувь для ребенка должна быть с небольшим каблучком (5-8 мм), мягким супинатором и жестким задником. Чтобы поддерживать пятку и задний сегмент свода, каблук должен занимать по длине подошвы как минимум ее треть. Нельзя носить слишком тесную обувь и обувь на плоской подошве. Ребенку не следует донашивать чужую обувь.

#### **2. Профилактические упражнения.**

Необходимо регулярно выполнять упражнения для профилактики плоскостопия, укрепляющие мышцы стопы и голени, а также тонизировать мышцы стопы ходьбой босиком по песку, траве, гальке, прочим неровностям или по специальному коврику. Формирование свода стопы нуждается в постоянной тренировке.

#### **3. Двигательная активность.**

Необходимо вести активный образ жизни, выполнять общеразвивающие упражнения для нижних конечностей (ходьба, бег, приседания, упражнения для укрепления мышц свода стопы). А также плавать преимущественно способами «кроль на груди», «кроль на спине», кататься на велосипеде, лыжах, играть в спортивные игры с мячом.

#### **4. Здоровое питание.**

Для правильного формирования стопы немаловажным является здоровое питание. Важно обеспечивать правильный фосфорно-кальциевый обмен, наличие витамина Д.

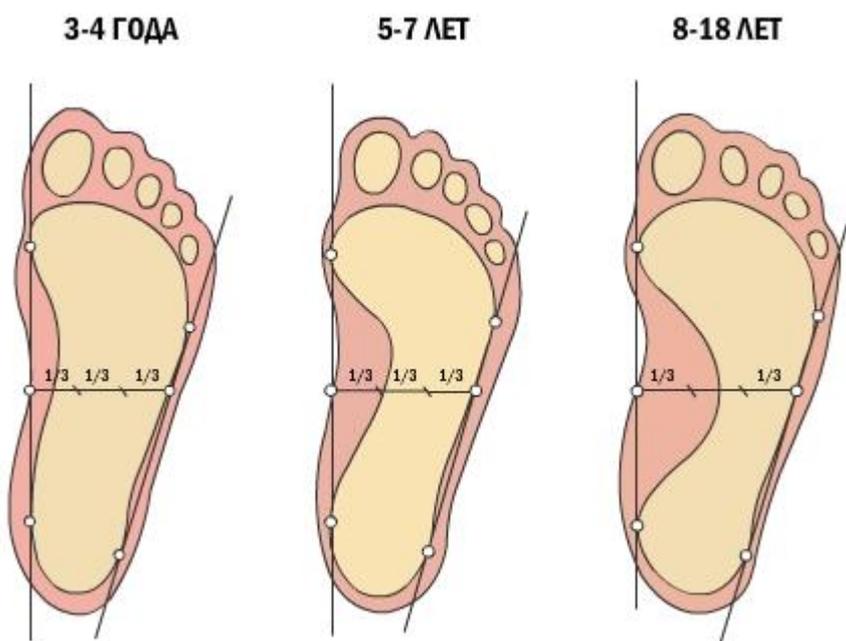
## Диагностика плоскостопия

В зависимости от деформации стопы различают поперечное плоскостопие и продольное, также возможны сочетания обеих форм. При продольном плоскостопии уплощен продольный свод, и стопа соприкасается с полом почти всей площадью подошвы, длина стоп увеличивается. При поперечном плоскостопии уплощается поперечный свод стопы, ее передний отдел опирается на головки всех пяти плюсневых костей, а не на первую и пятую, как это должно быть в норме. Длина стоп уменьшается за счет веерообразного расхождения плюсневых костей, отклонения первого пальца кнаружи и молоткообразной деформации среднего пальца (средний палец заходит сверху на второй).

У детей чаще всего встречается продольная и смешанная форма плоскостопия.

О степени уплощения стопы можно судить по её отпечатку. След ноги должен иметь значительную выемку с внутренней стороны. Чем эта выемка меньше, тем больше уплощение стопы.

При диагностике плоскостопия у детей нужно учитывать их возрастные особенности. С рождения у ребенка своды стоп заполнены подкожным жиром. К трем-четырем годам кости, мышцы и сам внешний вид стопы приобретают очертания взрослой стопы. Чем старше ребенок, тем лучше виден просвет свода стопы.



Для диагностики возьмите чистый лист бумаги и положите его на пол. Затем намажьте ступни ребенка каким-нибудь жирным кремом и поставьте его на этот лист. Туловище при этом должно быть прямым, ноги вместе, чтобы тяжесть тела могла распределиться равномерно. На бумаге останется четкий отпечаток стоп. Возьмите карандаш и проведите линию, соединив края подошвенного углубления. Затем, перпендикулярно этой линии проведите прямую, пересекающую углубление стопы в самом узком месте. Если отпечаток ее узкой части занимает не более одной трети линии, соединяющей края подошвенного углубления, - стопа нормальная. Если достигает середины линии - не следует оттягивать визит к врачу.

Плоскостопие — заболевание прогрессирующее, поэтому чем раньше начато лечение, тем лучшие результаты оно принесет.

**Помните, коррекция деформации стоп оптимальна именно в возрасте 4-6 лет!**

## **Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия, которые можно выполнять в домашних условиях**

Перед занятиями гимнастикой целесообразно провести массаж (или самомассаж) стоп. Это может быть поглаживание, растирание, разминание, вытягивание пальцев, вибрации, пассивные движения и вращения. Полезно использовать массажные коврики; массажные мячи различного размера; эспандеры и массажёры для стоп. (См. Приложение 1, 2).

### Упражнения на массажном коврике.

1. Ходьба медленная с глубоким перекатом стопы.
2. Ходьба на носках, на наружных краях стопы.
3. Перекаты с носков на пятки и обратно.
4. Приставные пружинящие шаги .
5. Легкие подскоки, прыжковые упражнения.

### Упражнения в ходьбе (выбрать около 4-5 видов, каждый вид ходьбы не более полминуты)

1. Ходьба на пятках.
2. Ходьба на наружном крае стоп.
3. Ходьба на носках, на носках с поворотом пяток внутрь
4. Ходьба с согнутыми пальцами стоп.
5. Ходьба спиной вперед.
6. Ходьба «гусиным шагом»;
7. Ходьба на носках в полуприседе;
8. Ходьба с поворотом стоп, пятками наружу, носками внутрь;
9. Ходьба на носках с высоким подниманием бедер;
10. Ходьба скользящим шагом со сгибанием пальцев;
11. Ходьба по ребристой доске;
12. Ходьба по гимнастической палке вдоль и поперек;
13. Ходьба по наклонной плоскости на носках;
14. Ходьба скрестным шагом на наружном крае стопы.

На начальном этапе занятий специальные гимнастические упражнения использовать в положении разгрузки стоп (в исходном положении лежа или сидя).

### Упражнения в положении сидя на полу

1. Поочередно и одновременно оттягивать носки стоп на себя и от себя.
2. Согнуть ноги в коленях, опереться стопами о пол. Разводить пятки в стороны и возвращаться в и. п.
3. Согнуть ноги в коленях, опереться стопами о пол. Поочередное и одновременное приподнимание пяток от опоры.
4. Ноги согнуты в коленных суставах, бедра разведены, стопы соприкасаются друг с другом по подошвенной поверхности. Отведение и приведение пяток с упором на пальцы стоп.
5. Скользящие движения стопы одной ноги по голени другой, с одновременным охватом поверхности голени. То же другой ногой.
6. Сидя, ноги согнуты в коленных суставах, стопы стоят параллельно. Приподнимание пяток вместе попеременно.

7. Сгибание и разгибание стоп, сжимание и разжимание пальцев, круговые движения по максимальной окружности в обе стороны, поворот стоп подошвами внутрь.

8. Приподнимание пятки одной ноги с одновременным тыльным сгибанием стопы другой ноги.

9. Захватывание пальцами стоп мелких предметов и перекладывание их на другую сторону. Тоже пальцами стоп другой ноги.

10. Сидя на полу, ноги прямые, кисти рук в упоре сзади, разводить колени, подтягивая стопы до полного соприкосновения подошв.

11. Захват и удержание мяча (среднего размера) двумя стопами, перекладывание с места на место.

#### Упражнения сидя на стульчике

1. Собираение с пола мелких предметов (карандашей) или ткани пальцами ног.

2. Катание карандашей

#### Комплекс с различными предметами

1. «Каток» - ребенок катет вперед-назад мяч, валик или палку. Упражнения выполняются сначала одной, затем другой ногой.

2. «Разбойник» - ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего времени выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги ребенок старается подтащить по полу полотенце (или салфетку) на которой лежит груз (камень), сначала одной. Затем другой ногой.

3. «Сборщик» - И.П. – тоже. Собирает пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу, и складывает их в кучку, одной ногой, затем другой. Следует не допускать падения предметов при переноске.

4. «Художник» - И.П. – тоже. Карандашом, зажатым пальцами ног, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

5. «Носильщик» - поднять кубик (мешок, мячик) двумя ногами, перенести его вправо, положить на пол. Вернуть кубик И.П. Затем кубик перенести в левую сторону, вернуться в И.П.

#### Упражнения в положении стоя

1. Стоя, стопы параллельно, руки на поясе: подниматься вместе и попеременно на носки;

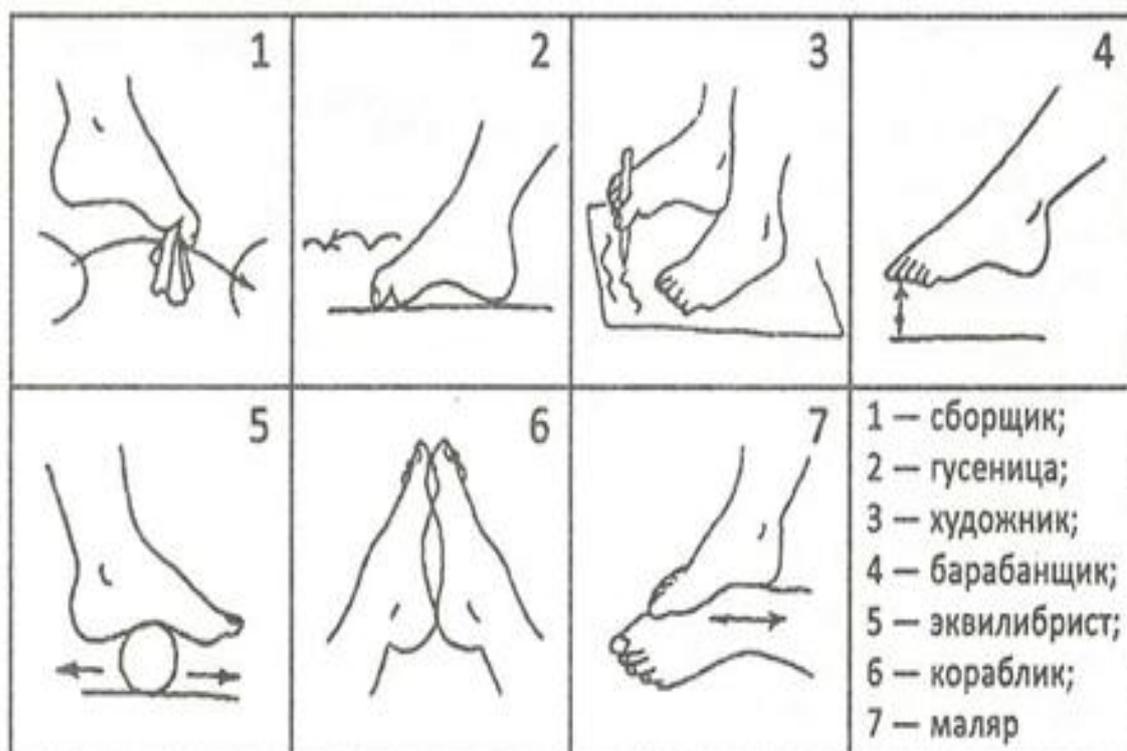
2. Приподнимать пальцы стоп с опорой на пятки, вместе и попеременно;

3. Перекат с пяток на носки и обратно;

4. Сокращение стоп, сокращение стоп с продвижением вперед;

5. Сведение и разведение пяток;

6. Полуприседание и приседание на носках;





Взберитесь на палку



Массаж ступни



Разминка балерины



Скагайте чулок



С пятки на пальцы



Танец на канате



Ловите мяч ногами



Катайте мяч



Обезьянка на двух ногах



Играйте в мяч ногами



Игра в шарики и кольца



Вяжите ногами



Ходите с мячом



Прыгайте с мячом

101

