

«Профилактика плоскостопия у дошкольников»

Выполнила:
инструктор по физической культуре
Маврова Е.Л.

Детская стопа по сравнению со взрослой коротка, широка, а в пяточной области сужена. Пальцы расходятся. В области стопы находится жировая подушечка, которая постепенно исчезает по мере взросления ребенка. Именно эта подушечка приводит в заблуждение родителей при домашнем диагностировании плоскостопия. Стопа ребенка формируется только к 5-6 годам, поэтому диагностировать плоскостопие может только врач – ортопед. Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому естественно, что нарушение этого фундамента обязательно отражается на формировании растущего организма.

Причинами развития плоскостопия могут быть:

1. недоразвитие мышц стопы
2. Слабость мышечно-связочного аппарата стопы
3. ношение неправильно подобранной обуви
4. чрезмерные физические нагрузки
5. лишний вес
6. косолапость
7. х-образная форма ног
8. травмы стопы, голеностопного сустава
9. наследственная предрасположенность

В раннем детском возрасте малоподвижная форма плоскостопия обычно безболезненна. Но по мере взросления ребенка изменение формы стопы может изменить положение таза, позвоночника, а это влияет на осанку и общее состояние ребенка. Плоская стопа характеризуется опусканием ее продольного и поперечного свода, что приводит к быстрой утомляемости и боли при стоянии. Поэтому важно предупредить плоскостопие.

Профилактика включает в себя:

1. укрепление мышц стопы
2. ношение правильной обуви
3. ограничение нагрузки на нижние конечности

Мы предлагаем Вам *специальные упражнения*, направленные на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени:

- **«Мишка на роликовых коньках»** - ребенок прокатывает ногой с сильным нажимом брусок или гимнастическую палку от носка к пятке.
- **«Обезьянки читают газету»** - пальчиками ног ребенок рвет газету на части.

- **«Обезьянки – художники»** - ребенок рисует фломастером, зажатым между пальцами ног, на листе бумаги на полу, рисунок (солнце, тучку, цветок)
- **«Обезьянки – музыканты»** - сидя на полу, ребенок поднимает погремушку пальцами ног и звонит.
- **«Достану до солнца»** - ребенок, лежа на полу, руки вдоль туловища, поднимает прямые ноги и ягодицы вверх как можно выше.
- **«Дирижер»** - лежа на полу, ребенок держит пальцами ног палочки и дирижирует воображаемым оркестром под музыку.
- **«Развеем тучи на небе»** - лежа на полу, руки вдоль туловища, ребенок поднимает прямые ноги и делает махи вперед-назад.
- **«Ножницы»** - сидя на полу с опорой на руки, ребенок приподнимает прямые ноги и разводит их в стороны.
- **«Балерина»** - сидя на стуле, ребенок ставит ноги на пальчики (пуанты) и шагает вперед, пока ноги полностью не станут на стопу.
- **«Носильщик»** - сидя на полу. Руки в упоре сзади, ребенок прямыми ногами поднимает зажатый между стоп кубик на высоту 15-20 см и переносит вправо или влево.
- **«Веселые прыжки»** - сидя на полу, руки в упоре сзади, ребенок переносит прямые ноги через кубик, лежащий перед ним на полу, в одну и другую сторону.

Играйте вместе с детьми, и пусть ваши дети растут здоровыми.

Литература:

1. В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. Развивающая педагогика оздоровления. Программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2000
2. Н. П. Недовесова. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. – СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2014