



**Государственное бюджетное  
образовательное учреждение  
средняя  
общеобразовательная школа  
№ 297  
Пушкинского района  
Санкт-Петербург**

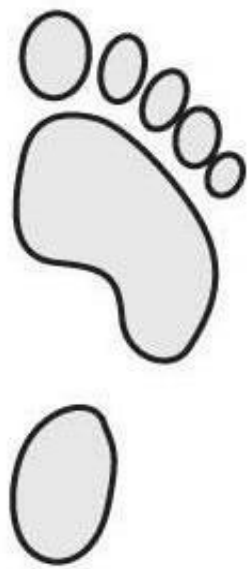
## **ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Разработал  
а:  
Зайцева О.  
С.**

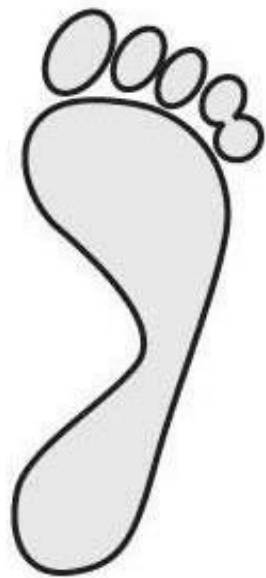




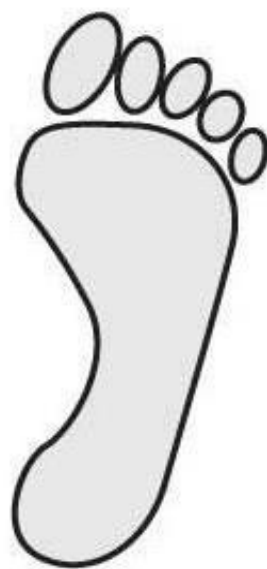
Плоскостопие – это уплощение свода стопы, которое может быть вызвано различными факторами: наследственностью, неправильным внутриутробным развитием, осложнением после различного вида травм, нарушением кальциево-фосфорного обмена, а также избытком или, наоборот, недостатком нагрузки на стопы.



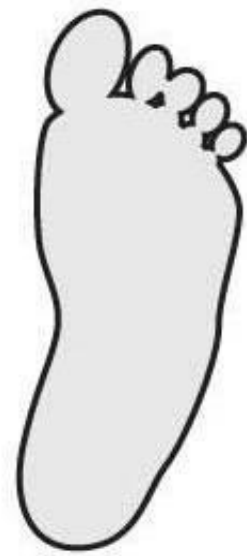
*Нормальная  
стопа*



*I степень  
плоскостопия*



*II - степень  
плоскостопия*



*III - степень  
плоскостопия*

Факторы, влияющие на развитие  
плоскостопия:

- ❖ наследственность (если у кого-то из родных есть/было это заболевание, нужно быть особенно осторожным: ребенка следует регулярно показывать врачу-ортопеду);
- ❖ ношение «неправильной» обуви (на плоской подошве совсем без каблука, слишком узкой или широкой);
- ❖ чрезмерные нагрузки на ноги (например, при поднятии тяжестей или при повышенной массе тела);
- ❖ чрезмерная гибкость (гипермобильность) суставов,
- ❖ рахит;
- ❖ паралич мышц стопы и голени (из-за перенесенного полиомиелита или ДЦП);
- ❖ травмы стоп;

### **□ Как лечить плоскостопие?**

- Возвремя определить и остановить развитие плоскостопия поможет диагностика, выполненная грамотным и опытным специалистом. Прежде всего врач-педиатр (специалисту по лечению стоп) проведет визуальную диагностику осанки и походки, клинически оценит строение и функцию стопы. Подобная диагностика включает в себя клинические и функциональные тесты, позволяющие оценить состояние опорно-двигательного аппарата как в положении стоя, так и в движении. Однако полное излечение от плоскостопия возможно только у детей.**
- Коррекция плоскостопия обычно осуществляется при помощи индивидуальных ортопедических стелек. Ортопедическая обувь также помогает в лечении и профилактике плоскостопия.**
- Лечебная физкультура.**
- Массаж мышц голени и стоп.**
- Физиолечение.**



Профилактические  
мероприятия по  
профилактике  
плоскостопия у  
дошкольников

# Ходьба по массажным коврикам



персей орто.ру massage-kovrik.ru





При обучении детей ходьбе наиболее эффективен показ движений. Показывая ходьбу, педагог должен сам идти естественным и легким шагом, не подчеркивая энергичный мах руками, не делая широких шагов. Словесные указания должны быть точными, понятными детям.



Формируя навык ходьбы у детей, преподаватель обучает их правильной постановке шагающей ноги (пяткой с последующим перекатом на всю стопу, а не плашмя, всей стопой), не допуская шарканья и шлепанья стоп, не разводя носки. Для исправления такого недостатка, как шарканье стоп, рекомендуется вводить задания с переступанием линий, кубиков и т.п., приучающие ребенка выше поднимать ноги при ходьбе.



**Закаливание является одной из форм физического воспитания детей. При планировании системы закаливания в детском саду с целью профилактики и коррекции плоскостопия следует предусмотреть применение закаливающих процедур для стоп.**



Одним из традиционных методов закаливания человека, известных с древности и широко практикуемых во многих странах, является босо хождение. При этом имеет место, комбинированное воздействие на термо – и механорецепторы наиболее активной рефлексогенной зоны - подошвенной стоп.

При выборе грунта для хождения босиком следует учитывать, что различные его виды (но температурному и механическому раздражению) действуют на организм по-разному. Мягкая трава, теплый песок, дорожная пыль, комнатный ковер действуют успокаивающе, в то время как горячий песок или асфальт, острые камни, хвойные иголки или шишки возбуждают нервную систему.

После каждого хождения босиком необходимо тщательно мыть ноги водой комнатной температуры с мылом и проводить 2-3-минутный массаж (разминание пальцев и подошв).

Регулярное обмывание стоп прохладной водой с последующим их растиранием также способствует профилактике и коррекции плоскостопия .



КОМПЛЕКСЫ  
УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ  
ПРОФИЛАКТИКИ И  
КОРРЕКЦИИ  
ПЛОСКОСТОПИЯ У  
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО  
ВОЗРАСТА

# КОМПЛЕКС № 1 «КОТЯТА»

## **1. "Котята идут мимо спящего пса"**

И.п. стоя на носках, руки внизу  
Ходьба на носках.

## **3. «Лапки замерзли»**

И.п. - то же  
Поочередно потирать правой  
стопой левую голень и наоборот.

## **2. «Котята греют на солнышке лапки»**

И.п. - сидя, руки в упоре сзади,  
носки натянуть  
1 - согнуть вперед правую стопу  
2-и.п.  
3-4 - то же левой

## **4. "Лапки танцуют"**

И.п. то же  
1 - носки в стороны, пятки  
вместе  
2-и.п.  
3 - пятки в стороны, носки  
вместе  
4 - и.п.

## КОМПЛЕКС № 2

### "УТЯТА"

#### 1. "Утята шагают к реке"

И.п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади  
Ходьба на месте, не отрывая носки от пола.

#### 2. "Утка ходит вразвалочку-спотыкалочку"

И.п. то же  
1-2 - поднимая внутренние своды опереться на наружные края стоп  
3-4 - и.н.

#### 3. "Утята встретили на тропинке гусеницу"

И.п. - то же  
Ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев.

#### 5. "Утята учатся плавать"

И.п. - сидя, руки в упоре сзади, носки натянуть  
1 - согнуть правую стопу вперед  
2 - разгибая правую стопу, согнуть вперед левую стопу



# КОМПЛЕКС № 3 "ВЕСЕЛЫЙ ЗООСАД»

## 1. *"Танцующий верблюд"*

И.п. - стоя ноги врозь, стопы параллельно, руки внизу  
Ходьба на месте, поочередно поднимая пятки, не отрывая носки от пола.

## 3. *"Смеющийся сурок"*

И.п. ~ стоя ноги вместе, руки согнуты перед грудью локтями вниз, кисти направлены пальцами вниз  
1-2 - полуприсед на носках, улыбнуться  
3-4 - и.п.

## 2. *"Забавный медвежонок"*

И. п. - стоя на наружных краях стоп, руки на пояс  
Ходьба на наружных краях стоп, поворачивая носки во внутрь  
( *"по-медвежьи "* ).

## 4. *"Тигренок потягивается"*

И.п. - сидя на пятках, руки в упоре впереди  
1-2 - выпрямляя ноги, упор стоя согнувшись на носках  
3-4 - и.п.

## КОМПЛЕКС № 4 (с гимнастической палкой)

1. И.п. - сидя, согнув ноги врозь, стопы параллельно, руки в упоре сзади, палка на полу под серединой стоп. Катать палку вперед-назад двумя стопами вместе и поочередно.

3. И.п. - то же  
1-2 - поднять пятки, опираясь пальцами ног об пол  
3-4 - и.п.

2. И.п. - то же  
1-2 - сгибая пальцы ног, обхватить ими палку  
3-6 - держать  
7-8 - и.п.

4. И.п. - сидя по-турецки, палка вертикально на полу между стоп, придерживая хватом двумя руками за верхний конец. Движениями стоп вперед-назад вращать палку вокруг вертикальной оси.

# КОМПЛЕКС №5

## (с мячом)

1. И.п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади, мяч под стопами Катать мяч вперед-назад двумя стопами вместе и поочередно.

2. И.п. - то же  
Катать мяч вправо-влево двумя стопами вместе и поочередно.

3. И.п. – тоже.  
Круговые движения двумя стопами вместе и поочередно, вращая мяч вправо и влево.

4. И.п. - лежа на спине, руки внизу, мяч между лодыжками 1-2 ноги вперед, поднимая мяч и удерживая его стопами 3-4 – и .п.

Примечание: рекомендуется использовать резиновые мячи диаметром 8-12 см

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**