

МКДОУ детский сад общеразвивающего вида “Умка”

**Профилактика плоскостопия-  
здоровье-сбережение детей  
раннего возраста**



Подготовила: Гришакова Т. И



# В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья:

- происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма,
- развиваются его адаптационные возможности,
- повышается его устойчивость к внешним воздействиям,
- формируется осанка,
- приобретаются физические привычки и качества,
- вырабатываются волевые черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

# Формирование детской стопы

- У детей до 2-х лет наблюдается физиологическое плоскостопие, т.е. практически отсутствует свод стопы. Это абсолютно нормально, ведь у малышей костная ткань мягкая и эластичная, в ней ещё мало минеральных веществ, придающих прочность, да и мышечная система до конца не развита. Когда ребёнок начинает вставать на ножки и делать первые шаги (7-12 мес.), в роли амортизатора выступает «жировая подушечка» на подошве, из-за которой детские ступни такие пухленькие.
- К 2-3 годам кости становятся более прочными, крепнут связки и мышцы, и стопа начинает приобретать «взрослую» форму. Ребёнок теперь хорошо стоит и может совершать долгие прогулки.



# Что такое плоскостопие?

- Плоскостопие- одно из самых распространённых заболеваний опорно- двигательного аппарата у детей. Это деформация стопы с уплощением её свода (у детей обычно деформируется продольный свод, из-за чего подошва становится плоской и всей своей поверхностью касается пола).



## Причины плоскостопия у детей

лишний вес, рахит, травмы стопы, врождённая слабость мышц и связок стопы; паралич мышц ног.

## Признаки плоскостопия

- Быстрая утомляемость ног;
- Быстрое изнашивание внутренней стороны подошвы;
- Ребёнок ходит с широко расставленными ногами, слегка сгибая ноги в коленях, развернув стоп;
- Стопа имеет неправильную форму или становится шире;
- Искривление пальцев ног .



## Профилактика плоскостопия у детей

- В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного развития, ее формирование еще не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений. Вместе с тем в этом возрастном периоде организм отличается большой пластичностью, поэтому можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия или исправить его путем укрепления мышц и связок стопы.
- Успешная профилактика и коррекция плоскостопия возможны на основе комплексного использования всех средств физического воспитания: гигиенических, природно-оздоровительных факторов и физических упражнений

# Гимнастика для стоп как средство профилактики плоскостопия

- Основным средством профилактики плоскостопия у детей раннего возраста является гимнастика для стоп, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голеней. Она также благотворно влияет и на общее укрепление организма ребенка. Гимнастика для стоп обеспечивает увеличение общей и силовой выносливости мышц, в первую очередь нижних конечностей, повышает физическую работоспособность, формирует навык правильной осанки. Физические упражнения, входящие в комплекс гимнастики оказывают хорошее вспомогательное воздействие, улучшают кровоснабжение и тонизируют мышцы, подтягивающие свод стоп.

# Упражнения по профилактике плоскостопия

- Ходьба приставным шагом по: обручу, палке, канату, верёвке, ребристой дорожке



- Прокатывание предметов ногами ( подошвами): игольчатых мячиков, мелких шариков, шишек, мелких игрушек ( от Киндера)



Использование дорожек здоровья включает в себя босохождение и хождение по массажным коврикам в сочетании с воздушными ваннами,





# РОДИТЕЛИ ДОЛЖНЫ УДЕЛЯТЬ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ ФОРМИРОВАНИЮ СТОПЫ И ПРОФИЛАКТИКЕ ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА.



- Индивидуальные беседы.
- Проведение родительских собраний.
- Распространение буклетов, памяток.
- Консультации.
- Папки передвижки.



- Установлено, что двигательная активность детей раннего возраста находится в прямой зависимости от формы стопы
- Самым эффективным и доступным средством предупреждения плоскостопия является общее укрепление организма, достаточная двигательная активность ребенка.



## Предлагаем Вам картотеку несложных упражнений, которые можно провести с детьми в условиях группы детского сада.

- **«Каток»**

- Ребенок катает вперед-назад мяч , скакалку или бутылку. Упражнение выполняется сначала одной ногой, затем другой.

- **«Разбойник»**

- Ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги ребенок старается подтащить под пятки разложенное на полу полотенце (или салфетку), на котором лежи какой-нибудь груз, например кубик деревянный . Выполняется сначала одной, потом другой ногой.

- **«Маляр»**

- Ребенок, сидя на полу с выгнутыми ногам и(колени выпрямлены), большим пальцем одной ноги проводит по подъему другой по направлению от большого пальца к колену. Поглаживание выполняется 3-4 раза. Сначала одной, затем другой ногой.

- **«Сборщик»**

- Колени согнуты, собрать пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу (игрушки, прищепки для белья, елочные шишки), и складывает их в кучки. Другой ногой он повторяет то же самое. Затем без помощи рук перекладывает их из одной кучки в другую.



- **«Гусеница»**
- Сидя на полу с согнутыми коленями, сгибая пальцы ног, подтягиваем пятку вперед (пятки прижаты к пальцам), затем пальцы снова расправляются и движения повторяются (имитируя движения гусеницы). Передвижение пятки вперед за счет сгибания и выпрямления пальцев ног продолжают до тех пор, пока пальцы могут касаться пола. Упражнение выполняется двумя ногами одновременно.
- **«Кораблик»**
- Сидя на полу, с согнутыми коленями, и прижимая подошвы ног друг к другу, постепенно стараемся выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу (старается придать ступням форму кораблика).
- **«Художник»**
- Сидя на полу, колени согнуты, карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Сначала одной, затем другой ногой.



- **«Серп»**
- Сидя на полу с согнутыми коленями, ставим подошвы ног на пол (на расстоянии 20 см). Согнутые пальцы ног сперва сближаются, а затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте. Упражнение повторяется несколько раз.
- **«Мельница»**
- Сидя на полу с прямыми ногами, описываем ногами круги в разном направлении.
- **«Окно»**
- Сидя на полу, разводим и сводим выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола, колени прямые.
- **«Барabanщик»**
- Сидя на полу с согнутыми коленями, стучим по полу только пальцами ног, не касаясь его пятками. В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются.

**Спасибо за внимание**

