

Муниципальное дошкольное бюджетное образовательное учреждение

«Центр развития ребёнка – детский сад №6»

Методическая разработка

«Профилактика плоскостопия у детей»

Воспитатель:  
Гусакова Ольга Николаевна

ст. Полтавская

Сохранение здоровья детей, во все времена - основная задача родителей и педагогов. Как известно легче предотвратить заболевание, чем лечить. В последние годы увеличилось число детей страдающих от **плоскостопия**. Причем родители не осознают серьёзность этого заболевания, так как со стороны оно поначалу не заметно и, на первый взгляд, не беспокоит ребёнка, а значит и не причиняет его здоровью особого вреда. Однако это заблуждение приводит к печальным последствиям. **Плоскостопие нарушает «рессорные»** функции стопы, почти пропадает амортизация, и при ходьбе вся *«отдача»* или встряска достаётся голени и тазобедренному суставу. Лишь вопросом времени можно назвать вызванное **плоскостопием** искривление позвоночника- сколиоза.

Для решения этой проблемы, прежде всего, необходимо донести до родителей всю серьёзность ситуации. Отметить нюансы, на которые нужно обращать внимание, при выборе обуви для своего ребёнка. Как важно укреплять его здоровье ежедневно и делать это не навязчиво.

### **Профилактика плоскостопия:**

Успешная профилактика плоскостопия возможна на основе комплексного использования всех средств физического воспитания — гигиенических, природно-оздоровительных факторов и физических упражнений.

Гигиенические факторы- это гигиена обуви и правильный её подбор. Размер и форма обуви должны обеспечивать правильное положение стопы. Обувь должна быть сделана из натуральных материалов, внутри с твёрдым супинатором, поднимающим внутренний край стопы. Подошва должна быть гибкой и иметь каблук (5-10 мм), искусственно поднимающий свод стопы и защищающий пятку от ушибов. Она должна соответствовать форме и размеру стопы, была удобной при носке, не сдавливала стопу, нарушая кровообращение и вызывая потёртости. Длина следа должна быть больше стопы в носочной части, припуск в 10 мм.

Природно-оздоровительные факторы- хождение босиком по естественному грунту (траве, песку, гальке, хвойным иголкам) также способствует профилактике функциональной недостаточности стоп. Нормальное развитие стопы и её сводов обеспечивается правильным физическим воспитанием включением в содержание деятельности по физической культуре специальных упражнений для формирования и укрепления свода стопы. Известно, что без многократного повторения сформировать двигательный навык у ребёнка невозможно, но работа, требующая точных движений, быстро утомляет детей. Традиционные упражнения: ходьба на пятках, носках, наружном крае стоп, согнув пальцы и т. д. используемые педагогами для профилактики плоскостопия во время утренней гимнастики, физкультурных занятий или после сна во время закаливающих мероприятий малопривлекательны для ребёнка. Поэтому лучше использовать игровые

приёмы, которые позволяют в увлекательной форме способствовать укреплению и повышению тонуса мышц свода стопы.

**Плоскостопие** – это результат перераспределения нагрузки на мышцы. Характер **плоскостопия** зависит от места провисания свода стопы и подразделяется на продольное, поперечное и продольно - поперечное. Своды стопы удерживаются мышцами и сухожилиями стопы и голени, но при функциональных нарушениях связки могут постепенно растягиваться и терять упругость. Соединительная ткань, из которой построены хрящи и связки, становится мягкой и менее упругой, а это вызывает ускоренный износ не только костной системы стопы, но и всего опорно-двигательного аппарата.

Причины развития **плоскостопия** – как **врождённые**, так и **приобретённые**. К наследственной предрасположенности к **плоскостопию** относится дисплазия стопы, варикозное расширение вен, хронические заболевания, врождённая неполноценность мышечно-связочного аппарата. **Приобретённое плоскостопие** вызвано малоподвижным образом жизни, работой, связанной с длительным пребыванием на ногах или переноской тяжестей. Длительное ношение обуви на высоком каблуке приводит к деформации стопы и пальцев и развитию **плоскостопия**. Идеальная обувь должна быть точно по ноге, нигде не давить и не натирать. Обувь должна быть лёгкой, а её подошва мягкой - гибкой, из упругого материала. Высота каблука не должна превышать 3 -4 сантиметра.

Развитие **плоскостопия** можно разделить на три этапа или стадии. На первой стадии возникает чувство усталости в ногах, при надавливании на стопу возникают болезненные ощущения. Стопа не редко отекает к вечеру. Происходит изменение походки, которая теряет свою пластичность.

На второй стадии развития **плоскостопия** боль распространяется не только на стопу, но и на голень с лодыжкой. Сами боли более сильные и частые. Походка изменяется в значительной степени.

На третьей стадии развития **плоскостопия** наблюдается резко выраженная деформация стопы. Стопы и голени на этой стадии почти всегда отёчны, а боль в стопах, голених, коленях становится постоянным спутником. К этому добавляется боль в пояснице, головная боль. На этой стадии человеку трудно ходить, и без специальной, ортопедической обуви он вообще теряет способность самостоятельно передвигаться. Занятия спортом на этой стадии практически не возможны.

### **Причины плоскостопия:**

1. Раннее вставание и ходьба;
2. Избыточный вес;
3. Генетическая предрасположенность;
4. Травмы стопы;
5. Длительное хождение босиком по полу с твёрдым гладким покрытием;

6. Плохо подобранная обувь;
7. Перенесённые заболевания (рахит, осложнения после полиомиелита);
8. Недостаточная или избыточная физическая нагрузка.

Частая причина **плоскостопия** – неправильно подобранная обувь. Ботинки должны точно соответствовать размеру ноги – её полноте, ширине, длине. Трудно сказать, что вреднее для ребёнка – слишком тесная или наоборот чересчур свободная, на вырост. Везде: дома, в саду, на улице – дети должны носить специальную обувь с каблучком, и с задником, хорошо фиксирующим пятку. В чешках, кедах, предназначенных для занятий спортом нельзя ходить постоянно. Скошенный внутренний край трёт первый сустав большого пальца. Палец оттесняется в сторону и постепенно уходит за второй, стопа формируется не правильно. Узконосые туфли та же не годятся детям. Не нужно идти на поводу у своих принцесс покупая в столь юном возрасте туфельки на каблучках. А так же с очень узким носом. При пользовании такой обувью происходит перегрузка переднего отдела стопы. В области головок плюсневых костей не достаточно крепкие ещё связки не могут выдержать чрезмерную нагрузку, они перерастягиваются и ослабевают окончательно. В результате у девочек формируется так называемое поперечное **плоскостопие** с отклонением первого пальца стопы наружу.

Нужно стараться равномерно распределять нагрузки на мышцы, связки малыша. Непосильные тяжести, так же приводят к формированию **плоской стопы**, уплощению. С детства приучать ребёнка правильно сидеть за столом, ходить, не слишком широко разводя носки стоп, не шаркать ногами. Следить за размерами мебели. Неправильно подобранная, не по росту малыша мебель, так же приводит к проблеме **плоскостопия**. Учить расслаблять мышцы во время занятий, правильно ставить ноги под столом.

Физическая культура – как **профилактическое средство**

Физическое развитие – процесс изменения форм и функций человеческого организма. Одним из проявлений этих функций являются физические качества – быстрота, ловкость, сила, выносливость. Для того, чтобы развитие происходило, детям нужны комплексы физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование определённых качеств.

**Основной целью проведения этих игровых упражнений являются:**

- соблюдать профилактику плоскостопия;
- проводить закаливание детей;
- подводить детей к сознательному умению быть здоровыми, внимательными;
- учить освобождаться от стрессов, перенапряжения.

Эти упражнения проводятся босиком в комфортной для ребёнка обстановке и не требуют использования специфического оборудования. Их можно использовать, как компонент оздоровительной деятельности, а также в процессе режимных моментов (перед сном, перед прогулкой, приёмом пищи) или в качестве индивидуальных заданий. Многие игровые упражнения

позволяют ребёнку увидеть результаты своей деятельности, что немаловажно для ребёнка дошкольного возраста.

Для решения этой проблемы были **разработаны упражнения**, направленные на укрепление мышц голени, стопы. Эти упражнения проводятся с детьми ежедневно по 15 – 20 минут. Этого времени достаточно для того, чтобы выработать у детей четкий стереотип действий, который, я надеюсь, они пронесут через всю жизнь.

## **Игровые упражнения, направленные на профилактику плоскостопия у детей дошкольного возраста.**

**Цель:** укрепление и повышение тонуса мышц свода стопы.

### **Игровое упражнение «Поймай мячик».**

**Оборудование:** крышки от пластиковых бутылок, лист картона с изображением мячиков.

**Выполнение:** пальцами ног необходимо захватить и удерживать крышку, перемещая её на лист картона с изображением мячиков (поочерёдно левой и правой ногой). Закрывать крышкой мячик.

### **Игровое упражнение «Сложи фигуру».**

**Оборудование:** крышки от пластиковых бутылок, лист картона с изображением геометрических фигур разного размера и цвета.

**Выполнение:** сидя или стоя пальцами ног правой и левой ноги необходимо выкладывать на карточку крышки составляя геометрические фигуры.

### **Игровое упражнение «Новогодняя ёлочка».**

**Оборудование:** контейнеры и мелкие игрушки из «киндер-сюрпризов», лист картона с изображением ёлки.

**Выполнение:** сомкнутыми ногами необходимо захватить контейнер от киндер-сюрпризов и выложить ёлку, затем пальцами ног украсить ёлочку мелкими игрушками.

### **Игровое упражнение «Башенка».**

**Оборудование:** кубики.

**Выполнение:** сомкнутыми ногами необходимо удерживать кубик и выстроить башенку.

**Игровое упражнение «СОЛНЫШКО» (коллективное).**

**Оборудование:** пуговицы разного размера.

**Выполнение:** пальцами ног дети выкладывают из пуговиц солнышко.

**Игровое упражнение «Соберём урожай».**

**Оборудование:** грецкие, лесные орехи, грибочки.

**Выполнение:** пальцами ног собрать «урожай» в ведёрке.

**Игровое упражнение «Уберём игрушки»**

**Оборудование:** мелкие игрушки из «киндер-сюрпризов»

**Выполнение:** пальцами ног собрать игрушки в определённое место.

**Игровое упражнение «Рисуем подарок другу».**

**Оборудование:** листы бумаги, фломастеры.

**Выполнение:** пальцами ног нарисовать рисунок другу.

**Игровое упражнение «Сварим суп из макарон».**

**Оборудование:** обруч, поролоновые палочки.

**Выполнение:** дети по команде педагога перекладывают пальцами ног поролоновые палочки (макароны) из обруча в заданное место.

**Игровое упражнение «Снежки».**

**Оборудование:** по несколько бумажных салфеток на каждого ребёнка, обруч.

**Выполнение:** по сигналу педагога дети сминают салфетку пальцами ног (делают снежки) и бегут, держа салфетку пальцами ног стараясь не уронить его до обруча. Кто больше сделает снежков.

**Игровое упражнение «Эстафета с палочкой».**

**Оборудование:** палочки дл. 20 см

**Выполнение:** дети делятся на 2 команды, встают в одну линию близко друг к другу. Первые дети берут палочку пальцами ног и передают её следующему участнику, стараясь не опускать её на пол. Побеждает та команда, которая быстрее передаст палочку, не уронив её на пол.