

**«Профилактика и коррекция  
функциональной недостаточности  
стоп на основе комплексного  
использования средств  
физического развития»**

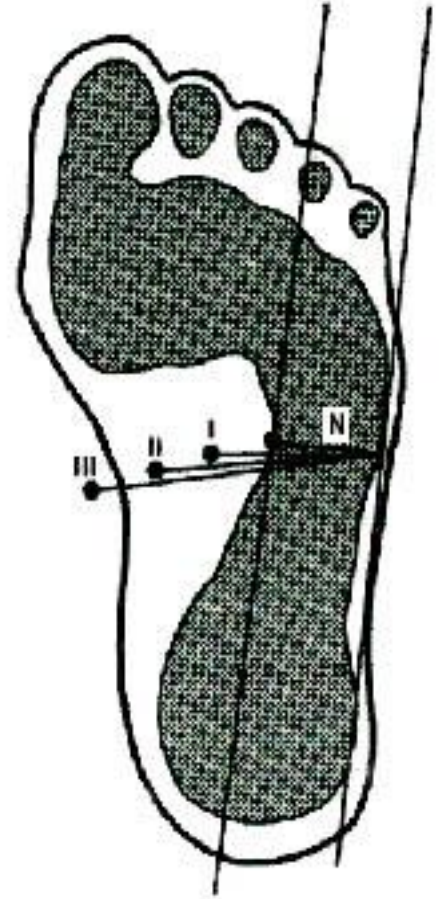


# Актуальность

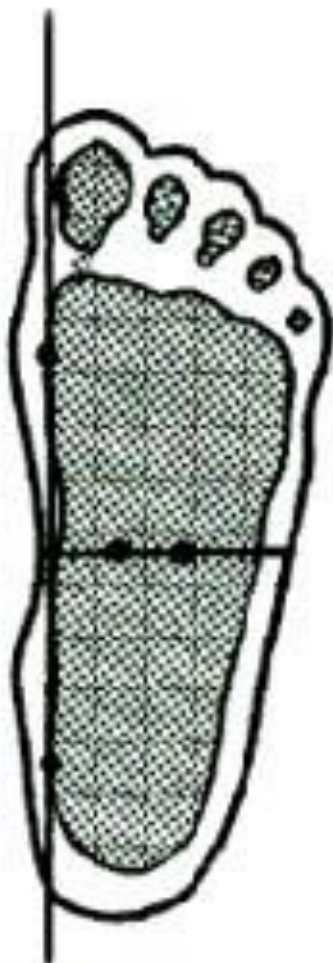
- увеличение числа дошкольников, имеющих те или иные нарушения осанки и деформацию стоп.
- плоскостопие чаще встречается среди ослабленных детей с пониженным физическим развитием и слабым мышечно-связочным аппаратом.
- отсутствие в городской поликлинике кабинета ЛФК;
- информирование родителей в сфере сохранения здоровья и развития физических способностей детей.

# Что такое плоскостопие?

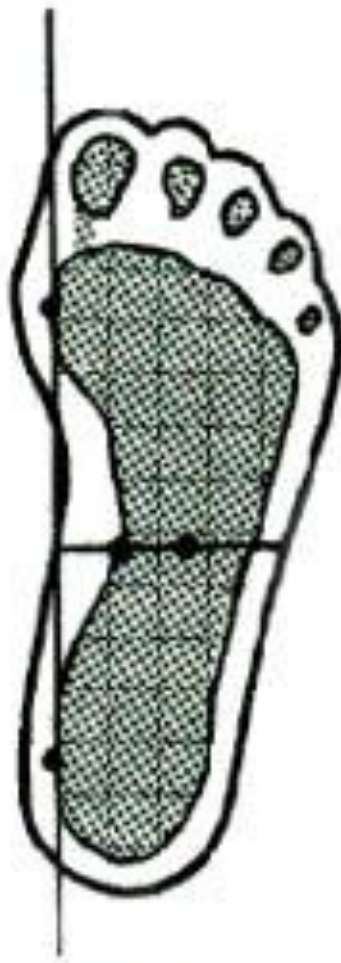
- Это деформация стопы с уплощением ее свода
- У детей обычно деформируется продольный свод, из-за чего подошва становится плоской и всей своей поверхностью касается пола.



- N - нормальная стопа  
I - продольное плоскостопие 1-ой степени  
II - продольное плоскостопие 2-ой степени  
III - продольное плоскостопие 3-ей степени



3-4 года



5-7 лет

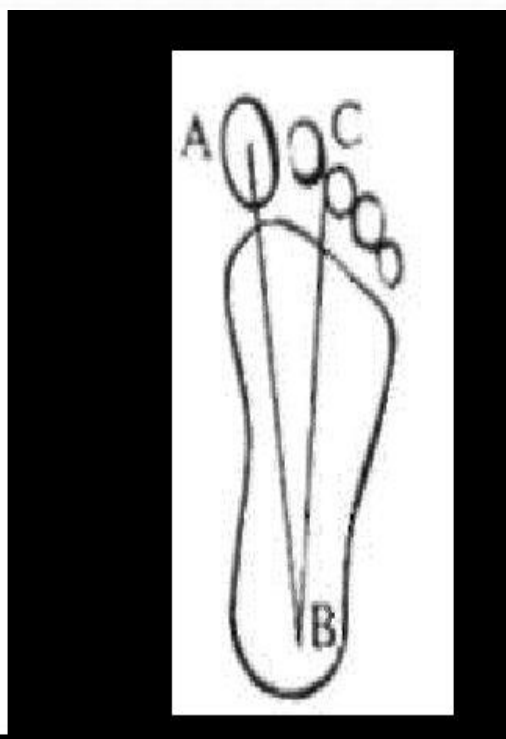
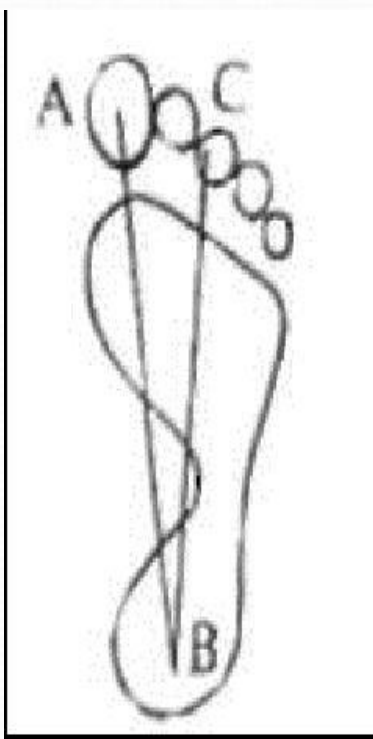


8-18 лет

# Оценка плантограммы:

*Тест для проверки наличия или исключения плоскостопия*

*Бумага лежит на ровной поверхности, ребенок опирается на ногу всей массой тела.*



# Признаки плоскостопия

- быстрая утомляемость ног;
- к вечеру возможное появление отека стоп, которого не будет утром;
- ноющие боли при стоянии или ходьбе в голенях и стопах;
- быстрое изнашивание внутренней стороны подошвы;
- ребенок ходит с широко расставленными ногами, слегка сгибая ноги в коленях, развернув стопы;
- стопа имеет неправильную форму или становится шире;
- врастание ногтей пальцев ног в кожу;
- искривление пальцев ног;
- появление мозолей.

# 10 факторов развития ПЛОСКОСТОПИЯ

- Недоразвитие мышц стопы;
- Слабость мышечно-связочного аппарата стопы, может быть в результате рахита;
- Большие физические нагрузки;
- Излишний вес;
- Длительное пребывание в постели (в результате болезни);
- **Ношение неправильно подобранной обуви;**
- Косолапость;
- Х-образная форма ножек;
- Травмы стопы, голеностопного сустава, лодыжки;
- Наследственная предрасположенность.



# Последствия.

- Изменение формы стопы влияет на ее функцию, изменяет положение таза, позвоночника.
- Отрицательно влияет на функции позвоночника, а следовательно на осанку и общее состояние ребенка.
- Недостаточное развитие мышц и связок стопы неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, а в более старшем возрасте может стать серьезным препятствием к занятиям многими видами спорта.



# Упражнения по профилактике плоскостопия

## 1. Ходьба:

- на месте, не отрывая носки от пола;
- на носках, в приседе на носках, в полуприседе;
- на пятках;
- перекатом с пятки на носок;
- на внешней стороне стопы;
- приставным шагом по:
  - обручу
  - палке, веревке, канату
  - ребристой дорожке
    - по кочкам;
    - по ребристой дорожке, по упаковке от яиц;
    - по сенсорным дорожкам (в группе);
    - на ходунках.





Исходное положение: упор сидя сзади

- круговые вращение стопой;
- пальцы ног на себя, от себя;
- пятки вместе, носки врозь;
- носки вместе, пятки врозь.

И.П. О.С.

- подъемы на носки;
- перекаты на пятки;
- поочередное поднимание носков и пяток с одновременным движением стоп наружу до широкой стойки, обратно вернуться тем же способом в И.П.;
- приседания с подъемом на носки, руки на пояс, вперед.



Все упражнения выполняются босиком, в проветренном помещении по 20 раз каждое.



# Формирование рациональной походки.

*ставит ногу  
на пятку с  
последующим  
перекатом на всю  
ступню,  
а не плашмя,  
всей стопой.*



## Необходимо помнить и соблюдать правила:

- В течение занятия дети **не должны много стоять**, т.к. детская стопа не приспособлена к статическим нагрузкам, быстро утомляется и легко подвергается деформациям.
- **Нежелателен** длительный медленный бег, спрыгивание, ходьба на внутренней стороне стоп.
- **Имеются** ограничения в отдельных видах ходьбы и прыжков *(по рекомендации врача)*.
- Ограничивать дозировку в прыжках на одной ноге, а упражнения в прыжках со скакалкой чередовать с небольшими интервалами отдыха.

**Наибольший эффект достигается тогда, когда упражнения выполняются босиком.**





**Желаем здоровья и  
приглашаем в  
спортивный зал!**

