

## Плоскостопие

**Плоскостопие** – статическая деформация стопы, характеризующаяся уплощением ее сводов. Оно бывает *продольное и поперечное*, но встречается и смешанное. Продольное плоскостопие составляет более 55% всех деформаций стопы. Поперечное плоскостопие встречается реже и является следствием относительной слабости и недостаточности мышечно-связочного аппарата стопы и голени.

В последнее время у детей дошкольного возраста все чаще встречается плоскостопие, а родители нередко проявляют достаточное легкомысленное отношение к этому заболеванию. Однако при кажущейся «безобидности» плоскостопие отрицательно сказывается на общем состоянии ребенка и может привести к различным тяжелым заболеваниям. Стопа – это опора. Фундамент всего организма. Изменение формы стопы вызывает повышенную утомляемость и боль при ходьбе, провоцирует «встряску» костей нижнего отдела позвоночника, поэтому очень часто оно является причиной нарушения осанки. Плоскостопие может полностью нарушить амортизацию стопы, в результате вся нагрузка при ходьбе придется на голень и тазобедренный сустав, что в дальнейшем может привести к развитию артроза.

**Причинами** развития плоскостопия обычно бывают: раннее вставание и ходьба; слабость мышц стоп, чрезмерное их утомление в связи с длительным пребыванием на ногах, избыточный вес, неудобная обувь, а также ряд заболеваний (перенесенные рахит, полиомиелит), травмы стопы и голеностопного сустава (вывихи, подвывихи, переломы) и т. д.

**Признаками** выраженного плоскостопия являются уплощение и расширение стопы, особенно в средней части, пронация пятки наружу. Диагноз «плоскостопие» подтверждается плантографией – отпечатком стопы с помощью красящих растворов. В некоторых случаях необходима рентгенография.

**Определить** форму стопы в домашних условиях можно так: смазать стопы ребенка подсолнечным маслом и поставить его на лист белой бумаги, хорошо впитывающей масло. Через 1-1,5 минуты снять его с бумаги и внимательно рассмотреть отпечатки стоп. Если следы имеют форму боба, то это свидетельствует о нормальных стопах. Если же отпечаталась вся стопа, следует заподозрить имеющееся или начинающееся плоскостопие, а если же дошкольник при длительной ходьбе жалуется на боль в ногах, то здесь уже нужна консультация и помощь ортопеда. *По соотношению самой широкой и самой узкой частей следа считается свод нормальным 1:4, уплощенным – 2:4, плоским – 3:4*

### Профилактика плоскостопия

\***Общее укрепление организма** (рациональное питание, длительное пребывание на свежем воздухе, разнообразные движения, подвижные игры, специальные мероприятия для укрепления стопы).

\***Правильно подобранная обувь** (высокая пятка, застежка на голеностопе, наличие супинатора, гибкая подошва, небольшой каблучок высотой 5-6мм).

\***Специальные упражнения**, способствующие развитию и укреплению мышц голени, стопы, пальцев.

Активное формирование функции опорно-двигательного аппарата ребенка происходит до 6 лет. После этого плоскостопие вылечить намного сложнее. Именно по этой причине так важно проводить профилактику плоскостопия у дошкольников.

Плоскостопие у детей в большинстве случаев излечимо, и его необходимо лечить, так как оно нередко является одной из причин нарушения осанки.

**Упражнения для профилактики плоскостопия** (*стихи для упражнений и игр написаны С. В. Силантьевой*)

**\* «Ежик»**

И.п. – сидя на ковре или стуле, под правой стопой массажный мяч любого диаметра, спина прямая.

Этот мячик так хорош! (Катать мяч стопой вперед-назад).

Он на ежика похож.

Буду ножки укреплять (катать мяч стопой по кругу) –

Мячик ножками катать. (Выполнить то же другой ногой).

**\* «Лягушата»**

И.п.- сидя на ковре, ноги согнуть, стопа упирается в стопу, руки на колени, спина прямая.

Жили-были лягушата (руками надавливать на колени и соединять колени вместе),

Озорные, как ребята.

Они лапки разминали (упор руками сзади в пол; скользя внешней стороной стоп, разгибать и сгибать ноги),

Силу лапок показали.

Могли комариков поймать (приподнять ноги, похлопать стопами):

Раз, два, три, четыре, пять.

**\* «Корова»**

И.п. – сидя на стуле или кровати, хват руками за край, спина прямая.

У нашей коровы ножки открыты.

Вместо сапог у коровы копыта. (По очереди ставить ноги вперед на пятки).

По лужам шагает смело всегда,

Ей не страшна дождевая вода. (Шагать носочками вперед-назад).

**\* «Переложил платок»**

И.п. – сидя, ноги врозь, упор руками сзади, спина прямая.

Я платок возьму ногой (захватить платок правой стопой),

Поднесу его к другой. (Медленно перенести его к левой ноге).

Я несу платок, не сплю,

Коврик я не зацеплю. (Выполнить то же другой ногой).

### \* «Мои ножки»

И.п. – сидя на стуле, руки поставить на пояс, спина прямая.  
Эта ножка танцует. (Носочком правой ноги нарисовать кружок).  
Эта ножка рисует. (То же левой ногой).  
Раз, два, три, четыре, пять! (Повторить правой и левой ногой).  
Нарисуй кружок опять.

### \* «Упрямыцы»

И.п.- сидя на ковре, руки в упоре сзади, согнуть ноги, соединить стопы, спина прямая.  
Встретились два козленка,  
Два упрямых ребенка. (Приподнять ноги, давить стопами друг в друга).  
Бодались, бодались,  
Сражались, сражались...  
Потом они устали,  
Играть вместе стали. (Опустить ноги, выпрямить, отдохнуть).

### \* «Нарисуй ногами»

И.п. – сидя на стуле, упор руками о сиденье, спина прямая.  
Нарисуем мы ногами  
Как художники, руками. (Рисовать то правым, то левым носочком небольшие картинки в воздухе).  
Это высший класс!  
Получается у нас.

### \* «Гармошка»

И.п. – то же, на полу перед ногами расстелена простынка.  
Соберу простынку ножкой,  
Словно ребрышки гармошки. (Собрать правой стопой простынку).  
Разглажу быстро стопой  
И соберу другой ногой. (Разгладить простынку, удерживая край).

## Игры для профилактики плоскостопия

### \* «Дождь»

Вдоль стен зала на полу разложены обручи диаметром 50 см. Дети строятся в круг, размыкаются на вытянутые в стороны руки. Идут вправо, меняя виды ходьбы по указанию: на носках, пятках. Внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, скрестно, перекатом с пятки на носок и т.д. По сигналу «Дождь!» все останавливаются и дружно произносят:

Дождь пошел и надо нам

Разбегаться по домам!

Каждый игрок бежит к обручу и встает на его обод, передвигается по нему боком (правым и левым) приставными шагами.

#### \* «Подъемный кран»

Дети садятся на ковер, упираются руками сзади в пол, переносят набивной мяч весом 500 г, захватив его ногами, то вправо. То влево и произносят:

Я сейчас подъемный кран,

Он на стройке великан,

Груз тяжелый поднимает.

Как построить домик – знает.

#### \* «Переправа»

Сегменты дорожки раскладывают на полу на расстоянии 30-50 см. Дети по очереди, шагая с сегмента на сегмент, переходят на другую сторону зала.

#### \* «Мы походим»

Дети идут в колонне по одному, выполняя движения по тексту.

Мы походим на носках,

А потом на пятках,

Мы идем, как ребятишки

И как косолапый мишка.

Для игры можно использовать дорожки.

#### \* «Цапли»

Сегменты дорожки раскладываются по всему залу. Дети ходят между ними. По сигналу «Цапли!» все дети встают на сегменты на одну ногу (правую, при повторении на левую), удерживая равновесие.

Цапля на одной ноге

Может час стоять в реке.

#### \* «Топталки»

Сегменты дорожки раскладывают по кругу на расстоянии 50-70 см. Дети идут заданным способом по кругу вправо и влево. На сигнал «Стоп!» они быстро встают на ближайший сегмент, топчутся на месте.

Я бегу, бегу, бегу,

Не споткнусь, не упаду!

А услышу «Стоп!» -

Сделаю топ-топ!

### \* «По кочкам»

Полусферы раскладывают по всему залу на расстоянии 30-40 см одна от другой. Дети мягко шагают с кочки на кочку на носках, в одном направлении друг за другом. На две последние строчки речитатива стоят на кочке на двух ногах. После небольшого отдыха передвигаются на другую сторону зала.

Раз - шажок, два – шажок,

Раз- кружок, два – кружок.

Шагают носочки

С кочки на кочку.

Раз, два, три, четыре, пять –

Будут ножки отдыхать.

### \* «Канатоходцы»

Детям предлагают представить себя канатоходцами в цирке. Они идут по канату, стараясь шагать точно по нему.

По канату я иду,

Ни за что не упаду!

### \* «Собери ногами»

По залу раскладываются мелкие предметы. Детям дают ведерки. Они ходят по залу, захватывают стопами предметы и собирают их в ведерки.

Захватчу предмет стопой

И возьму его с собой:

Я несу, за ним слежу,

И в ведерко положу.

### \* «Космическая карусель»

По углам зала кладут четыре обруча диаметром 70-100 см на расстоянии не менее 2 метров то стены. Дети делятся на четыре подгруппы. Каждая встает на один из обручей (средней частью стопы), строясь таким образом в круг. Все берутся за руки. По сигналу дети начинают двигаться по обручам в правую сторону пристанными шагами – карусели вращаются. На свисток все перебегают на противоположную сторону, занимая другие карусели. Команда, первая взявшаяся за руки и вставшая на обруч, получает очко. Выигрывает команда, получившая больше очков.

Информационное обеспечение:

•Красикова И.С. *Плоскостопие у детей.* –С-Пб, «КОРОНА принт», 2004г

•Коновалова Н.Г. *Профилактика плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста.* –Волгоград, «Учитель», 2012г

• Интернет-ресурс