

# Консультация инструктора по физической культуре Гуркова О.С. для родителей: «Профилактика плоскостопия у дошкольников»

Родители должны знать, что профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста необходима всем малышам. Подавляющее большинство детей рождается со здоровыми ногами. Задача родителей — сохранить это здоровье!

Диагноз "плоскостопие" можно поставить малышу только после шести лет. До этого происходит формирование и рост костей, мышц, сухожилий и суставов стопы.

Своды стопы ребенка от рождения заполнены подкожным жиром, и если вы сделаете отпечаток ножки малыша, то он будет плоским, но не стоит переживать, что у него плоскостопие. Конечно бывают и исключения, когда плоскостопие является врожденной патологией, но об этом диагнозе родители точно уже будут знать, когда крохе исполняется 1 годик на плановом осмотре ортопеда.

Формироваться стопа начинает, когда ребенок начинает ходить и чем старше он становится, тем отчетливее становится просвет свода стопы.

Но бывает, что в формировании стопы что-то идет не так.

Заподозрить развитие недуга родители могут по следующим признакам:

- при вальгусном плоскостопии ребенок будет косолапить и выворачивать носки стоп наружу при ходьбе. Мускулатура ноги слабая и ребенку трудно держать ее в правильном положении.;
- во время ходьбы ребенок больше наступает на внутренний край стопы. Такую походку видно сразу.

**Если вы обнаружили хотя бы один из признаков, необходимо обратиться к врачу!**

**Почему стопа не плоская, зачем вообще нужен изгиб?**

Арка равномерно распределяет вес тела по поверхности стопы и амортизирует ударную нагрузку на опорно-двигательный аппарат — в особенности это важно для позвоночника.

Нарушение анатомии стопы может привести к серьезным проблемам с позвоночником, нервной системой, опорно-двигательным аппаратом.

Плоскостопие формируется, если мышцы и связки ослаблены и не справляются с поддержкой костей в правильном положении. Поэтому необходимо тренировать мышцы ног.



В дошкольном возрасте, пока свод стопы формируется, вылечить плоскостопие можно без оперативного вмешательства.

В качестве профилактики и лечения начальной стадии плоскостопия нужно выполнять различные упражнения, разработанные, как для лечения плоскостопия, так и для его предупреждения, делать массаж стоп, ходить босиком по различным неровным поверхностям.

Можно купить цельный массажный коврик, а можно выбрать коврик-пазл, который будет для ребенка и веселой игрой, и эффективной профилактикой патологии стоп. Коврики оснащены особой фактурой — неровностями по типу «Ракушки», «Галька», «Шипы» и так далее. Хождение и упражнения на квадратах с разными поверхностями-фактурами стимулирует различные активные точки стоп.



Если коврика нет, и средств на его приобретение тоже нет, напольный аппликатор можно сделать ребенку своими руками. Для этого подойдут и пуговицы, крышки, пробки

губки, верёвочки, бусины и т.д. Необходимо сочетать разные по твёрдости и фактуре поверхности. Проявите фантазию и занятия будут не только полезные, но и интересные для вашего ребёнка.



Занятия на массажном коврике способны нивелировать вредное воздействие на детские ступни абсолютно ровных полов в наши квартиры – линолуума, ламината и ковролина. Передвижение по поверхности коврика имитирует так необходимую для физиологического развития мышц малыша ходьбу по травке, гальке и песке. И если летом такой рельеф можно без проблем найти на улице, то с наступлением холодов выручит массажный коврик.

Лучшее место для коврика в доме – самое проходное.

Ходьба по массажным коврикам способствуют:

- улучшению работы внутренних органов, т.к на стопах ног находится множество акупунктурных точек;
- укреплению и улучшению работы мышц, связок стопы и голени;
- снятию напряжения мышц;
- улучшению кровообращения.

И все это – за несколько минут простейшей гимнастики в день!

В самом начале занятий рельефная поверхность может показаться непривычной для ног. Поэтому сначала нужно провести небольшую разминку:

- обычная ходьба по массажному коврику;
- ходьба по коврику приставным шагом (боком).

Затем постепенно в занятия вводятся упражнения на ортопедическом массажном коврике, которые отличаются предельной простотой и доступностью. С ними справятся даже малыши.

- **Упражнение 1.** Исходное положения – стоя, спина прямая. Ходьба по поверхности коврика вперед и назад. Назад начинайте двигаться, не разворачивая туловища. Со временем ребенок может помогать себе руками, подняв их в стороны, или, при желании, вверх. Рекомендуемая длительность – 2-3 минуты.
- **Упражнение 2.** Исходное положения – стоя, спина прямая. Поднятие на носочки. Легче это делать каждой ножкой по очереди. В идеале со временем малыш должен уметь ходить на носочках по коврику. Рекомендуемая длительность – 2-3 минуты.
- **Упражнение 3.** Исходное положение – стоя, спина прямая. Стояние на одной ноге, по очереди. Ручки в стороны или на поясе. Рекомендуемая длительность – 2-3 минуты.
- **Упражнение 4.** Исходное положение – стоя, спина прямая. Ходьба на внутренней и внешней стороне стопы. Рекомендуемая длительность – 2-3 минуты.
- **Упражнение 5.** Комплекс ребенок может закончить общеукрепляющим упражнением – пару минут свободно полежать на спинке. Бодрость на весь день гарантирована!

После таких усердных занятий проработанным мышцам и стопам необходима правильная опора, поэтому надо позаботиться о правильной обуви ребёнка. Малышам ортопеды рекомендуют выбирать модели со специальной стелькой и укрепленным задником.



*Правильная детская обувь, рекомендуемая ортопедами.*

## **Остается только вопрос: как сделать упражнения с ребенком регулярными?**

Важно, чтобы ребенок каждый день выполнял упражнения, хотя бы по 20 минут. Это позволит избежать патологических отклонений в росте голеностопа и свода стоп.

### Я уверена: только превратив их в игру!

Планируя занятия с детьми младшего возраста, необходимо понимать, что принуждать малышей к тренировкам нельзя. Так можно «отбить» у них желание заниматься. Главным аспектом при планировании комплекса лечебной физкультуры для малышей 3-7 лет является игра. На моих занятиях деткам очень нравятся такие упражнения:

- **«Раскатаем тесто».** Перекатывание палки/скалки ступнями одновременно/поочередно на платочке (тесто). Далее выполнить упражнение «Сделаем пирожок».
- **«Сделаем пирожок».** Складывать платочек разными способами пальцами ног.
- **«Ходьба по канату».** Ходьба приставным шагом (боком) по верёвке или палочке большого диаметра.
- **«Уборка».** Разложить на полу мелкие предметы (детальки от конструктора, игрушки из киндера, карандаши, скомканные кусочки бумаги и т.д.) и попросить ребёнка помочь всё собрать.
- **«Магазин».** В одном месте положить мелкие игрушки. Задача – перенести игрушки пальцами ноги в коробочку. Расстояние не менее 1 метра.



- **«Рисование ногами».**



- **«Ёжик».** Катать массажный мячик ногами.
- **«Эвакуатор».** На платочек ставится не тяжёлый предмет лучше машинку. Задача - за уголок передвигать платочек с предметом.
- **«Выложи узор».** Задача - из мелких предметов пальчиками ног выложить узор на листе бумаги или одноразовой тарелочке.
- **«Камушки в воде».** Понадобятся 2 таза с тёплой и прохладной водой. В таз с тёплой водой набросать камушки разного размера. Задача – перекладывать камушки пальцами ног из одного таза в другой. Выполняя данное упражнение, ребёнок ещё и закаляется.
- **«Спасатели».** Для этого упражнения понадобится гимнастическая шведская стенка. На верхней ступеньке сажаем игрушку. Задача – добраться до игрушки и спуститься обратно.

### **Игры для профилактики плоскостопия**

#### **«Дождь»**

Вдоль стен зала (группы) на полу разложены обручи диаметром 50 см. Дети строятся в круг, размыкаются на вытянутые в стороны руки. Идут вправо, меняя виды ходьбы по указанию взрослого: 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 разбежаться 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 (деталь коврика – пазла) раскладывают на полу в линию на расстоянии 30-50 см. Дети по очереди, шагая с сегмента на сегмент, переходят на другую сторону группы.

### **«На водопой»**

Дети ходят по ребристым дорожкам или между двумя шнурами, меняя виды ходьбы по тексту, и произносят:

Жарким днем лесной тропой (*обычная ходьба*)  
Звери шли на водопой.  
За мамой-слоником топал слоненок. (*Ходьба широким шагом.*)  
За мамой-лисицей крался лисенок. (*Ходьба на носках.*)  
За мамой ежихой катился ежонок. (*Ходьба на пятках.*)  
За мамой-медведицей шел медвежонок. (*Ходьба на внешних сторонах стоп.*)

### **Игра «Подъемный кран».**

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

### **Игра «Цапли».**

Сегменты дорожки раскладывают по всей площади группы. Дети под бубен ходят между ними. По сигналу «Цапли!» все встают на сегменты на одну ногу (правую, при повторении — на левую), удерживая равновесие.

### **Игра «Космическая карусель».**

По углам группы (зала) кладут четыре обруча диаметром 70-100 см на расстоянии не менее 2 м от 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 приставными шагами — карусели вращаются. На свисток все перебегают на противоположную сторону, занимая другие карусели. Команда, первая взявшаяся за руки и вставшая на обруч, получает очко.

### «Топталки»

Сегменты дорожки раскладывают по кругу на расстоянии 50-70 см. Дети в носках под бубен бегут (прыгают галопом или с ноги на ногу, идут заданным способом) по кругу вправо или 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!

### «Ча-ча-ча»

Дети идут в колонне по одному, чередуя обычную ходьбу и ходьбу на носках.

Ча-ча-ча! (*Обычная ходьба.*)  
Печка очень горяча! (*Ходьба на носках.*)  
Чи-чи-чи! (*И т.д.*)  
Печет печка калачи!  
Чу-чу-чу!  
Будет всем по калачу!  
Чо-чо-чо!  
Осторожно, горячо!  
Для игры можно использовать дорожки.

### «Юла»

Дети кружатся на носочках, стоя на сегменте дорожки (вправо, влево) и стараясь удержаться на нем.

Вот как кружится юла: Раз, два, три — и все дела.

### «Трясина»

Дети идут по дорожке, не разводя носков (можно выложенной шнурами, по следам).

Здесь глубокая трясина,  
Вся вода покрыта тиной.  
Есть лишь узкая дорожка.  
Я шагаю понемножку.  
Остороженько пойду  
И трясину перейду.

### «Собери ногами!»

По группе раскладывают мелкие предметы (части конструктора, пробки, желуди). Детям дают коробки. Они ходят по группе, захватывают стопами предметы и собирают их в коробки.



Захватчу предмет стопой  
И возьму его с собой:  
Я несущу, за ним слежущу,  
И в коробку положущу.

### **«Зоопарк»**

Детям предлагают отправиться в зоопарк и изобразить, как ходят различные животные. Например: утки — ходьба на пятках, жираф — поднять руки вверх (шея жирафа) и идти, вытягиваясь вверх и т.д. Для игры можно использовать дорожки.

Уважаемые родители! Я представила упражнения, выполняемые для профилактики и лечения плоскостопия начальной стадии. Если же у ребёнка поставлен диагноз плоскостопие или плоско-вальгусная деформация, то рекомендации по подбору комплекса упражнений Вы получите у лечащего врача.

**И помните, плоскостопие лучше предупредить!**