Основные задачи профилактики нарушений свода стопы у детей

Задачи
•Укрепление свода стопы
•Укрепление мышц, связок стопы и голени, развитие силы ног
•Формирование навыков правильной походки

Особенности стопы ребенка
- Неокрепший костный аппарат малышей, имеет частично хрящевую структуру, мышцы и связки еще слабы и подвержены растяжению.

- Стопы ребенка до 3-х лет кажутся плоскими, потому что выемку свода заполняет мягкая жировая «подушечка», которая маскирует правильную костную основу.

- При правильном развитии нормализуется самостоятельно к 5-6 годам жизни ребенка.

Виды нарушений стопы
Плоскостопие — это деформация стопы, характеризующаяся стойким уменьшением ее сводов вплоть до их полного исчезновения.
Различают следующие виды плоскостопия:
• поперечное, когда уплощение расположено на поперечном своде стопы,
• продольное - при уплощении продольного свода стопы,
• комбинированное - сочетание поперечного и продольного.

Основной причиной развития плоскостопия является:
• слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода;
• ношение тесной обуви, с узким носом, на каблуке, с толстой жесткой подошвой, без жесткого задника;
• рахит, общая слабость, пониженное физическое развитие, а также избыточная масса тела, при которой на стопу постоянно действует чрезмерная нагрузка;
• длительное хождение по твердому грунту (асфальту) в мягкой обуви без каблука;
• в результате параличей и травм мышц, связок и костей ног.

Профилактика нарушений свода стопы

• упражнение для пальцев ног
• суставов голеностопа
• мышц свода стопы и ног
• для постановки стопы
•с предметами
•без предметов
•на поверхности

Виды и порядок упражнений
• **Упражнения для пальцев ног** (шевелить пальцами из положения сидя, сжимание и разжимание пальцев ног «кошачьи лапочки»; из положения сидя на стуле, при помощи сгибания и разгибания пальцев ног, имитировать движения тела гусеницы; брать мелкие предметы, камешки, платочки пальцами стопы).
•**Упражнение на развития подъема и свода стопы** (сидя выполнять сгибания ноги в голеностопном суставе с оттягиванием носков на себя и от себя, ходьба на носках, ходьба гимнастическим шагом; ходить с переносом центра тяжести с пятки на носок, «перекаты» с опорой и без опоры, «гусиным шагом» упражнения со специальными массажными приспособлениями (мячи, ребристые доски) ; приседания на носках
•**Упражнения на правильное положение стопы** (ходьба по «следочкам», по дощечке, скамье, по бордюру, вдоль линии, по канату, положенному на пол, прямо и «выворотно»; из положения сидя разведение стопы наружу, из положения сидя развести колени в стороны, ноги под себя «бабочка», «лягушка»; вращение голеностопа.

Требования к упражнениям

•Выполнять последовательно
•Чередовать напряжение и отдых
•Проводить в игровой форме
•Избегать чрезмерных нагрузок
•Подбирать упражнение по медицинским показаниям.

Пособия

Формирование положения стопы

Массажные дорожки для формирования свода стопы

Массажные коврики для формирования свода стопы

Занимайтесь профилактикой!

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 137»

Профилактика плоскостопия во второй младшей группе

Подготовила:
воспитатель Короткова Л.А.

Нижегородская область
г. Дзержинск
2020