

Консультация для родителей детей  
дошкольного возраста

*Профилактика нарушений  
осанки и плоскостопия у  
детей дошкольного  
возраста*



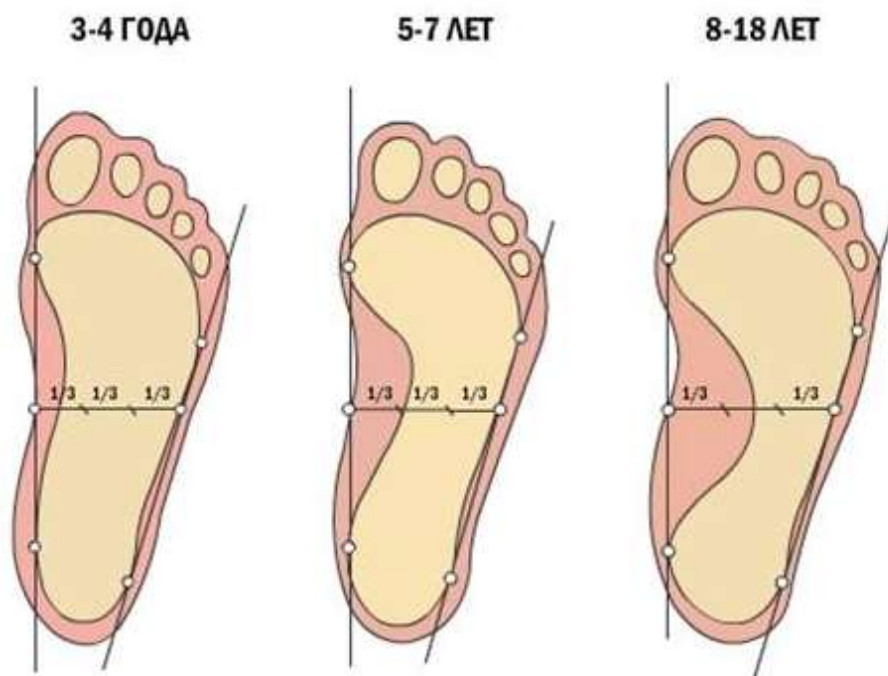
Составитель: ИФК - Челухина А.М.

# Что такое плоскостопие?

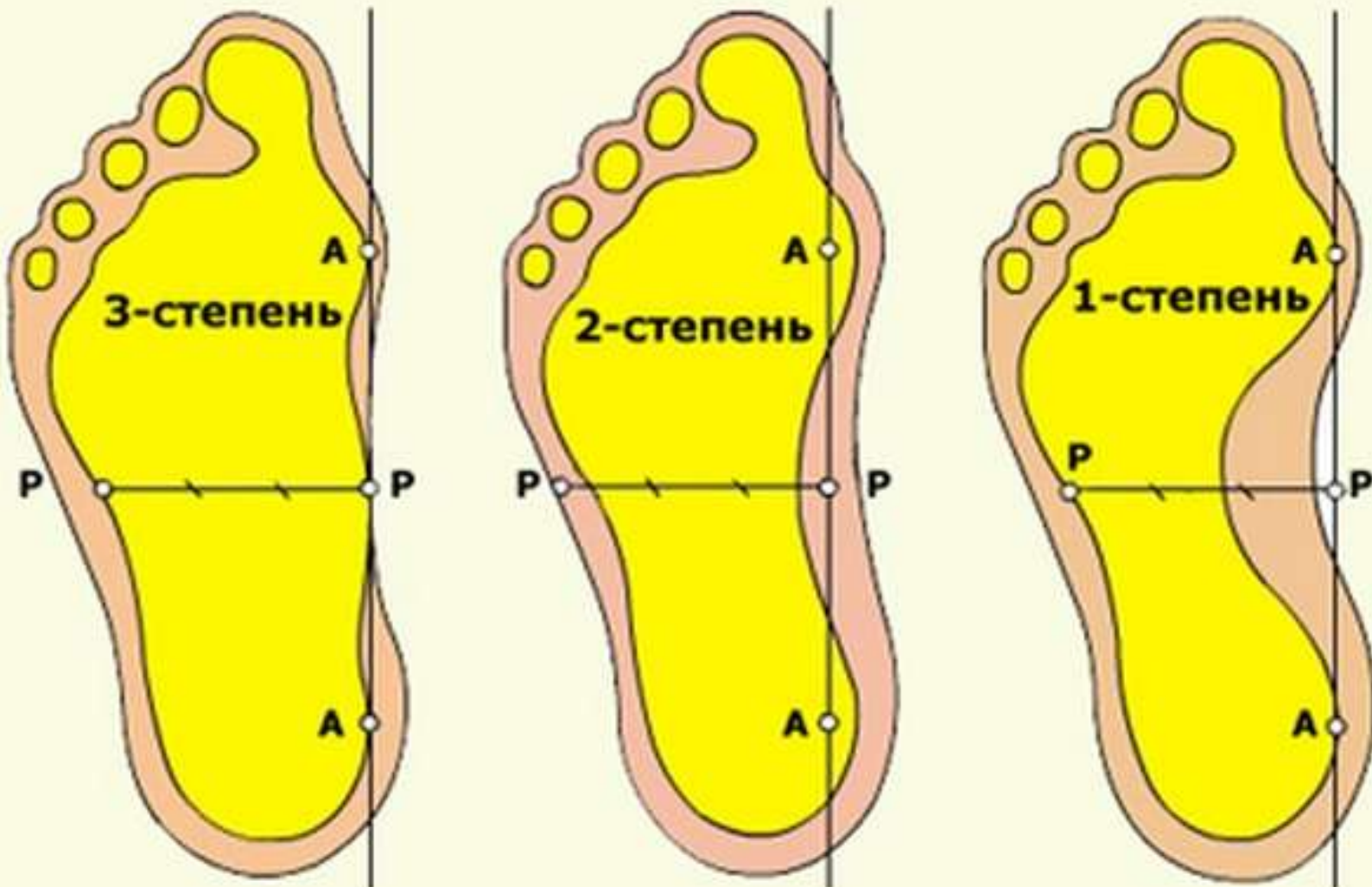
- **Плоскостопие** – одно из самых распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей. Это деформация стопы с уплощением ее свода (у детей обычно деформируется продольный свод, из-за чего подошва становится плоской и всей своей поверхностью касается пола).



Диагноз «плоскостопие» подтверждается  
**плантографией** – отпечатком стопы  
с помощью красящих или жирных растворов.  
В некоторых случаях необходима рентгенография.



# Степени плоскостопия



# Формирование детской стопы

- У детей до 2-х лет наблюдается физиологическое плоскостопие, т.е. практически отсутствует свод стопы. Это абсолютно нормально, ведь у малышей костная ткань мягкая и эластичная, в ней еще мало минеральных веществ, придающих прочность, да и мышечная система до конца не развита. Когда ребенок начинает вставать на ножки и делать первые шаги (7-12 месяцев), в роли амортизатора выступает «жировая подушечка» на подошве, из-за которой детские ступни такие пухленькие.



- К 2-3 годам кости становятся более прочными, крепнут связки и мышцы, и стопа начинает приобретать «взрослую» форму. Ребенок теперь хорошо стоит на ногах и может совершать долгие пешие прогулки.
- Процесс формирования стопы продолжается до 5-6 лет. Только после этого возраста можно с определенностью говорить о наличии или отсутствии плоскостопия у ребенка.

# Причины плоскостопия у детей

- ❖ лишний вес;
- ❖ рахит;
- ❖ травмы стопы;
- ❖ врожденная слабость
- ❖ мышц и связок стопы;
- ❖ паралич мышц ног.

# 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 наставленными 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.

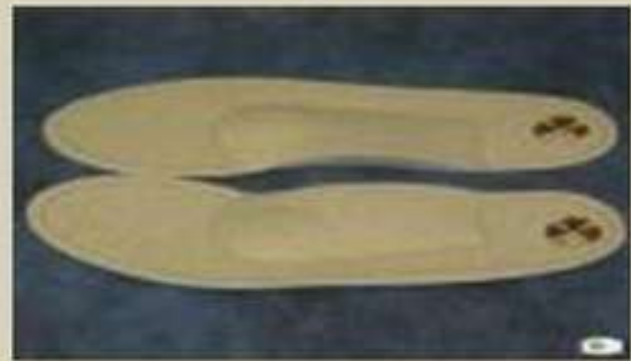


# 10 факторов развития плоскостопия

- 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.

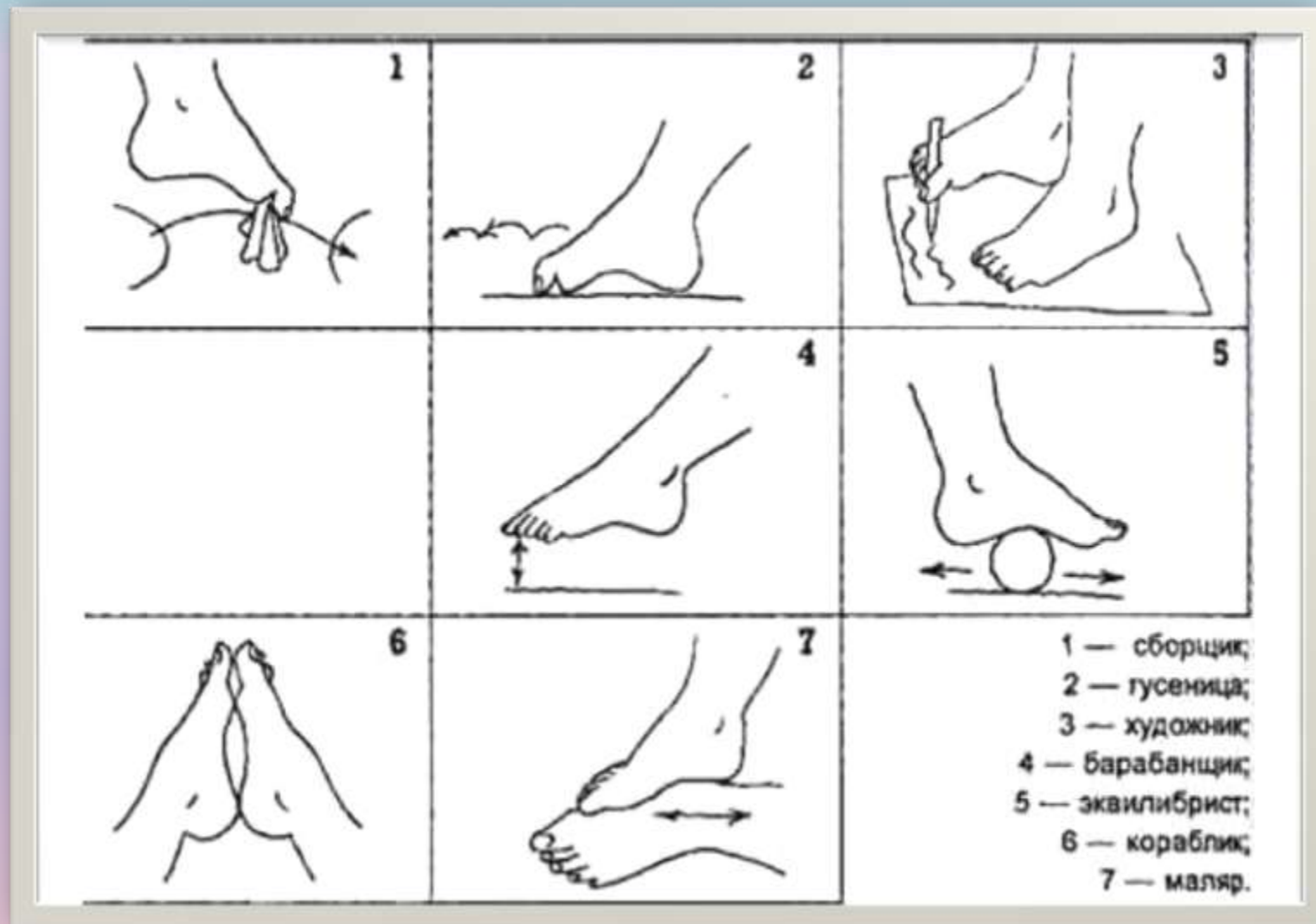
## Для лечения и профилактики плоскостопия используют:

1. Лечебная гимнастика
2. Массаж
3. Удобная, не сдавливающая обувь



4. При плоскостопии обязательно ношение  
ортопедических стелек-супинаторов

# Упражнения для лечения и профилактики плоскостопия



# Упражнения для лечения и профилактики плоскостопия

## 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 упаковке от яиц;
  - по сенсорным дорожкам ;
  - на ходунках.



# Упражнения для лечения и профилактики плоскостопия

## Прокатывание предметов ногами(подошвами):

- на счетах;
- игольчатых мячиков;
- палочек;
- мелких шариков.

## Собирание пальцами ног:

- шишек;
- мелких игрушек (от Киндера).

## Самомассаж:

- ежиками;
- шишками.



**Исходное положение:** упор сидя сзади

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

**Исходное положение:** основная стойка

- 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 10 раз каждое.**



**ОСАНКА** – это умение человека держать свое тело в различных положениях, привычная поза непринужденно стоящего человека.

На характер осанки человека большое влияние оказывает позвоночник, так как он является основным костным стержнем и связующим звеном костей скелета.

# Причины и факторы, способствующие нарушениям осанки

- Нерациональный режим
- Частые хронические заболевания, продолжительная болезнь ребенка (гипотония мышц, рахит, пороки развития позвоночника, близорукость, косоглазие, туберкулез и т.д.).

# Причины и факторы, способствующие нарушениям осанки

- Неправильная поза, с использованием инвентаря, не отвечающего возрастным особенностям детей, при выполнении различных видов деятельности (рисование, работа на земельном участке и т.д.)
- Неправильный подбор мебели, сильно высокий или низкий стол.

# Причины и факторы, способствующие нарушениям осанки

## «Вредные привычки»:

- сидеть горбясь,
- стоять с упором на одну ногу,
- ходить с наклоненной вниз головой,
- опущенными и сведенными вперед плечами,
- рисовать, рассматривать картинки,
- читать лежа на боку (особенно при длительном постельном режиме в период болезни).

# Причины и факторы, способствующие нарушениям осанки

## **Однообразные интенсивные движения:**

- отталкивание одной и той же ногой при езде на самокате;
- прыжки на одной и той же ноге (игра в «классики»);
- длительная езда на велосипеде,
- занятия только боксом без общей физической подготовки сутулая осанка;

# Профилактика нарушений осанки

- Необходима правильная организация общего и двигательного режима.
- Контроль за осанкой ребенка в течение всего дня
- Воспитывать правильные привычные позы на занятиях и во время сна
- Постель должна быть жесткой, подушка плоской.
- Менять позы во время проведения занятий (стоя, сидя, лежа).
- Проводить физминутки между занятиями



*Желаем здоровья!  
Спасибо за внимание!*

Источник: <http://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2015/01/24/profilaktika-narusheniy-osanki-i-ploskostopiya-u-detey>