

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**Ремонтненский детский сад «Солнышко»**

Перспективный план работы по профилактике  
плоскостопия

**«Топают малыш»**

инструктор по ФК  
Мирюшкина Т.Г.

## Профилактика и лечение плоскостопия.

При поврежденном плоскостопии необходим массаж, в сложных случаях стопы ребенка фиксируются в правильном положении специальными гипсовыми повязками. **В дошкольном возрасте** основное лечение должно заключаться в укреплении свода стоп с помощью массажа и гимнастики, а использование стелек-супинаторов назначается в этом возрасте реже.

**У школьников**, наоборот, особое значение придается подбору хорошей ортопедической обуви с выкладкой свода и поднятием внутреннего края пятки. Здесь есть важный момент: стопа ребенка быстро растет, поэтому обувь нужно часто менять. Небольшая ошибка в конструкции башмака может не помочь, а, наоборот, увести в сторону патологии.

**У подростков** при тяжелом плоскостопии, сопровождающемся резкими болезнями, лечение начинается с наложения гипсовых повязок. После исчезновения болевых ощущений назначаются ортопедическая обувь, массаж, гимнастика. И только если все это ни к чему не привело, возможна операция.

**Гимнастика.** Должна стать повседневным и привычным занятием для больного плоскостопием. Делать ее лучше не раз, а 2-3 раза в день.

**Массаж.** Оказывает хорошее вспомогательное воздействие, улучшает кровоснабжение и тонизирует мышцы, подтягивающие свод. Массируются голень – по задней внутренней стороне от костей до стопы – и сама стопа – от пятки до косточек пальцев. Приемы – поглаживание, растирание, разминание. Самомассаж нужно выполнять, поглаживая основанием ладони возвышение первого пальца, свод стопы, заднюю и внутреннюю поверхность голени.

## Диагностика плоскостопия.

Возьмите чистый лист бумаги. Положите его на пол. Теперь намажьте ступни каким-нибудь жирным кремом и встаньте на этот лист. Туловище при этом должно быть прямым, ноги вместе, чтобы тяжесть тела могла распределиться равномерно. На бумаге останется четкий лист отпечаток Вашей стопы.

Возьмите карандаш и проведите линию, соединив края подошвенного углубления. Затем перпендикулярно этой линии проведите прямую, пересекающую углубление стопы в самом глубоком месте. Если отпечаток узкой части занимает не более одной трети этой линии – стопа нормальная. Если достигает середины линии – у Вас плоскостопие, и Вам не следует оттягивать визит к врачу. У врача методики определения степени плоскостопия более сложные.

Если дошкольник при длительном ходьбе жалуется на боль в ногах, то здесь уже нужна консультация и помощь ортопеда.

*По соотношению самой широкой и самой узкой части следа считается свод*

*нормальным 1:4*

*упложенным 2:4*

*плоским 3:4*

## Какой должна быть обувь ребенка?

**Размер обуви** должен точно соответствовать размеру стопы. Это означает, что обувь должна плотно обхватывать ее с боков. Верх правильно подобранной обуви не сдавливает стоп.

**Каблук** – это возвышение, с которого как бы само собой шагается, которое облегчает перекал. Детям нужна обувь на небольшом каблучке высотой 5-8 мм., с упругой стелькой и крепким задником.

**Какой должна быть подошва?** Тонкой? Не обязательно. Подошва хороша тем, что защищает ногу от мелких, колючих неровностей, от ударных нагрузок и холода. Для ходьбы по асфальту подошва должна быть толстой и

мягкой, особенно в зимнее время года. Резиновая решетка внутри толстых подошв к тому же отлично амортизирует и распределяет нагрузку на стопе.

**Материал** ее может быть самым разным. Но если обувь закрытая, она обязательно должна дышать и обеспечивать тепловлагообмен. А значит, она не должна быть из кожзаменителя. Годится либо натуральная кожа, либо материя.

**Супинатор** – вкладное коррекционное приспособление специальной конфигурации, которое поддерживает продольный и поперечный свод стопы.

### Различают пять видов плоскостопия.

1. **Статическое плоскостопие.** От чего оно возникает? Иногда просто от врожденной слабости связок, и у людей, склонных к ожирению. Еще одна причина болезни – нерациональная обувь. Постоянное ношение туфель на «шпильке» или на негнущейся платформе настолько меняет биомеханику нормального шага, что почти фатально приводит к этой болезни. Часто причиной болезни бывают и длительные нагрузки, связанные с профессиональной деятельностью человека – «весь день на ногах».
2. **Травматическое плоскостопие.** Как и следует из названия, это результат травмы, чаще всего переломов лодыжек, пяточной кости, предплюсны и плюсны.
3. **Врожденное плоскостопие.** У ребенка до того, как он твердо встал на ноги, т.е. лет до 3-4, когда завершается формирование стопы, трудно оценить, насколько функциональны ее всоды. Редко (в 2-3 случаях из ста) бывает так, что стопа не то чтобы слабая, а просто плоская, как дощечка. Причиной может быть аномалия внутриутробного развития ребенка. Как правило, у таких детей находят и другие нарушения строения скелетов. Лечение подобного вида плоскостопия надо начать как можно раньше, в сложных случаях – вплоть до хирургического.

4. **Рахитическое плоскостопие** – не врожденное, а приобретенное в результате не правильного развития скелета, вызванного дефицитом витамина D в организме и, как следствие, недостаточным усвоением кальция. Эту болезнь можно предупредить, проведя профилактику рахита (солнце, свежий воздух, гимнастика, рыбий жир).
5. **Паралитическая плоская стопа** – результат паралича мышц ножных конечностей и чаще сего последствие вялых (или периферических) параличей мышц стопы и голени, вызванных полиомиелитом или иной нейроинфекцией.

## Перспективный план работы

Октябрь

Недели	План занятия
1	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп.</li><li>2. Самомассаж стоп (1 этап)</li><li>3. Упражнения без предметов</li><li>4. Упражнения с предметами: катание палки, мяча.</li></ol>
2	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп.</li><li>2. Самомассаж стоп (1 этап)</li><li>3. Упражнения без предметов</li><li>4. Упражнения с предметами: с мелкими предметами.</li></ol>
3	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп.</li><li>2. Самомассаж стоп (1 этап)</li><li>3. Упражнения без предметов</li><li>4. Упражнения с предметами: с платочками и дорожками.</li></ol>
4	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп.</li><li>2. Самомассаж стоп (1 этап)</li><li>3. Упражнения без предметов</li><li>4. Упражнения с предметами: с мелкими предметами.</li></ol>

## Ноябрь

Недели	План занятия
1	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Различные виды прыжков.</li><li>2. Самомассаж стоп (1 этап)</li><li>3. Упражнения без предметов</li><li>4. Упражнения с предметами: на скамье.</li></ol>
2	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп.</li><li>2. Самомассаж стоп (1 этап)</li><li>3. Упражнения без предметов</li><li>4. Упражнения с предметами: с мелкими предметами.</li></ol>
3	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Перекаты с пяток на носки.</li><li>2. Самомассаж стоп (1 этап)</li><li>3. Упражнения без предметов</li><li>4. Упражнения с предметами: с платочками и дорожками.</li></ol>
4	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп.</li><li>2. Самомассаж стоп (1 этап)</li><li>3. Упражнения без предметов</li><li>4. Упражнения с предметами: с мелкими предметами и бумагой (сминание).</li></ol>

## Декабрь

Недели	План занятия
1	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Мелкие и крупные шаги. Бег.</li><li>2. Самомассаж стоп (2 этап)</li><li>3. Упражнения без предметов</li><li>4. Упражнения с предметами: ходьба по канату босиком.</li></ol>
2	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп.</li><li>2. Самомассаж стоп (2 этап)</li><li>3. Упражнения без предметов</li><li>4. Упражнения с предметами: с мелкими предметами.</li></ol>
3	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Перекаты с пяток на носки.</li><li>2. Самомассаж стоп (2 этап)</li><li>3. Упражнения без предметов</li><li>4. Упражнения с предметами: ходьба по ребристой дорожке.</li></ol>
4	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп</li><li>2. Самомассаж стоп (2 этап)</li><li>3. Упражнения без предметов</li><li>4. Упражнения с предметами: перекладывание мелких предметов.</li></ol>

## Январь

Недели	План занятия
1	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег с захл. голени. Галоп.</li><li>2. Самомассаж стоп (2 этап)</li><li>3. Упражнения без предметов</li><li>4. Упражнения с предметами: ходьба по обручу босиком.</li></ol>
2	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Подскоки.</li><li>2. Самомассаж стоп (2 этап)</li><li>3. Упражнения без предметов</li><li>4. Упражнения с предметами: с мелкими предметами.</li></ol>
3	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Перекаты с пяток на носки.</li><li>2. Самомассаж стоп (2 этап)</li><li>3. Упражнения без предметов</li><li>4. Упражнения с предметами: ходьба по дорожкам.</li></ol>
4	<ol style="list-style-type: none"><li>5. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп</li><li>6. Самомассаж стоп (2 этап)</li><li>7. Упражнения без предметов</li><li>8. Упражнения с предметами: собирание мелких предметов.</li></ol>

## Февраль

Недели	План занятия
1	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег с захл. голени. Галоп.</li><li>2. Самомассаж стоп (3 этап)</li><li>3. Упражнения без предметов</li><li>4. Упражнения с предметами: ходьба по дорожкам.</li></ol>
2	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Подскоки.</li><li>2. Самомассаж стоп (3 этап)</li><li>3. Упражнения без предметов</li><li>4. Упражнения с предметами: с мелкими предметами.</li></ol>
3	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Перекаты с пяток на носки.</li><li>2. Самомассаж стоп (3 этап)</li><li>3. Упражнения без предметов</li><li>4. Упражнения с предметами: лазанье по лестнице.</li></ol>
4	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп</li><li>2. Самомассаж стоп (3 этап)</li><li>3. Упражнения без предметов</li><li>4. Упражнения с предметами: собирание мелких предметов, перекладывание их.</li></ol>

## Март

Недели	План занятия
1	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп.</li><li>2. Самомассаж стоп (3 этап)</li><li>3. Упражнения без предметов</li><li>4. Упражнения с предметами: катание палки, мяча.</li></ol>
2	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Подскоки.</li><li>2. Самомассаж стоп (3 этап)</li><li>3. Упражнения без предметов</li><li>4. Упражнения с предметами: с мелкими предметами.</li></ol>
3	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Перекаты с пяток на носки.</li><li>2. Самомассаж стоп (3 этап)</li><li>3. Упражнения без предметов</li><li>4. Упражнения с предметами: с платочками и дорожками.</li></ol>
4	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп</li><li>2. Самомассаж стоп (3 этап)</li><li>3. Упражнения без предметов</li><li>4. Упражнения с предметами: с мелкими предметами.</li></ol>

## Апрель

Недели	План занятия
1	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Подскоки.</li><li>2. Самомассаж стоп (3 этап)</li><li>3. Упражнения без предметов</li><li>4. Упражнения с предметами: катание набивного мяча.</li></ol>
2	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп.</li><li>2. Самомассаж стоп (3 этап)</li><li>3. Упражнения без предметов</li><li>4. Упражнения с предметами: с мелкими предметами.</li></ol>
3	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках.</li><li>2. Самомассаж стоп (3 этап)</li><li>3. Упражнения без предметов</li><li>4. Упражнения с предметами: ходьба по коврикам и дорожкам.</li></ol>
4	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Челночный бег</li><li>2. Самомассаж стоп (3 этап)</li><li>3. Упражнения без предметов</li><li>4. Упражнения с предметами: с мелкими предметами и бумагой.</li></ol>

## Май

Недели	План занятия
1	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Перекаты с пяток на носки</li><li>2. Самомассаж стоп (3 этап)</li><li>3. Упражнения без предметов</li><li>4. Упражнения с предметами: катание гимнастической палки, мячей.</li></ol>
2	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Подскоки.</li><li>2. Самомассаж стоп (3 этап)</li><li>3. Упражнения без предметов</li><li>4. Упражнения с предметами: с мелкими предметами.</li></ol>
3	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Челночный бег.</li><li>2. Самомассаж стоп (3 этап)</li><li>3. Упражнения без предметов</li><li>4. Упражнения с предметами: лазанье по лестнице.</li></ol>
4	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Челночный бег</li><li>2. Самомассаж стоп (3 этап)</li><li>3. Упражнения без предметов</li><li>4. Упражнения с предметами: спрыгивание со скамьи на мягкое покрытие.</li></ol>

## Массаж рефлекторных зон ног.

1. Сожмите кончик большого пальца, затем подушечку большого пальца. Если заметите болезненную точку, разотрите ее до исчезновения боли.
2. Плотно захватите большим и указательным пальцами руки ахиллово сухожилие, сдавите его, отпустите; повторите 3 раза на каждой ноге.
3. Быстро потрите верх ступни рукой или, что более удобно, пяткой другой ноги.
4. Если по телу разлилась приятная теплота – цель достигнута.

Всего за 60 секунд Вы включили основные системы организма на полные обороты.

## Самомассаж стоп.

Выполняется из исходного положения сидя, удобно положив одну ногу на колено другой. Обе ноги массируют одинаковое время. Способствует расслаблению мышц стопы, улучшает функциональное состояние организма и уравнивает нервные процессы.

### **1 этап**

1. Поглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки.
2. Разминание стопы всеми пальцами.
3. Граблеобразное поглаживание подошвы по направлению к пальцам.
4. Похлопывание подошвы.
5. Активное поднятие стопы вверх и опускание вниз.

### **2 этап**

1. Граблеобразное поглаживание подошвы по направлению к пальцам.
2. Поглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки.
3. Катание подошвами вперед – назад гимнастической палки.

4. Надавливание подушечкой большого пальца всех точек подошвы.

### **3 этап**

1. Надавливание с силой на болевые точки.
2. Поглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки.
3. Похлопывание подошвы.
4. Катание подошвами мяча, выполняя круговые движения.

### **Комплекс упражнений при плоскостопии**

И.п. - сидя с выпрямленными ногами:

1. Колени и пятки соединены, правая стопа сильно разогнута; подвести передний отдел левой стопы под подошву правой, затем повторить упражнение, поменяв ноги.
2. Погладить внутренним краем и подошвенной поверхностью правой стопы левую голень, повторить, поменяв ноги.

И.п. – сидя на стуле

3. Сгибать пальцы стоп.
4. Приведение стоп внутрь.
5. Кружение стопами внутрь.
6. Обеими стопами захватить и приподнять мяч.
7. Пальцами ног захватывать и приподнимать карандаш.
8. Пальцами ног захватить и приподнимать губку.
9. Пальцами стоп подтягивать тонкий коврик.

И.п. – стоя на носках, стопы параллельно.

10. Ходьба босиком по песку или коврику из поролона, согнув пальцы и опираясь на наружный край стопы.
11. Ходьба по бревну боком.

Упражнения выполняются босиком, каждое по 8 – 12 раз.

## Упражнения с предметами.

1. Захватывание пальцами стопы мелких предметов.
2. Удержание и выбрасывание мелких предметов.
3. Перекатывание стопой набивного или резинового мяча.
4. Собираение пальцами стоп.
5. Перекладывание предметов вправо, влево.
6. Подтягивание предмета к себе, передача сидящему рядом.
7. Ходьба по ребристой дорожке.
8. Ходьба по резиновым шипованным коврикам.
9. Перешагивание через гимнастические палки, набивные мячи.
10. Катание стопой гимнастической палки.
11. Ходьба по обручу, канату, веревке.
12. Лазанье по лестнице.
13. Спрыгивание со скамьи на мягкое покрытие.

## Комплекс упражнений рекомендуемых при ПЛОСКОСТОПИИ.

1. Сидя на стуле, разводить и сводить пятки, не отрывая носков от пола.
2. Из того же положения, захватывать стопами мяч среднего размера и поднимать его.
3. Из того же положения, подложив под сгиб стопы валик, максимально сгибать и разгибать стопы.
4. Сидя на стуле, сгибать пальцами ног коврик или кусок ткани, лежащего на полу.
5. Из того же положения, между стопами находится небольшой резиновый мяч. Сдавливать его.
6. Захватывать и поднимать пальцами ног различные предметы.
7. То же исходное положение, стопы лежат на круглой палке небольшого диаметра. Катать палку подошвами ног.
8. Из положения стоя, руки на поясе. Перекат с пятки на носок.
9. Из того же положения. Ходьба по гимнастической палке.
10. Ходьба по бруску с треугольным профилем.
11. Ходьба на носках па наклонной плоскости.

## Комплекс упражнений «Веселый зоосад».

1. «Танцующий верблюд».

И.п. – стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки внизу.

Ходьба на месте, поочередно поднимая пятки, не отрывая носки от пола.

2. «Забавный медвежонок».

И.п. – стоя на наружных краях стоп, руки на поясе.

Ходьба на наружных краях стоп, поворачивая носки во внутрь.

3. «Смеющийся сурок».

И.п. – стоя, ноги вместе, руки согнуты перед грудью локтями вниз, направлены пальцами вниз.

1-2 – полуприсед на носках, улыбнуться

3-4 – и.п.

4. «Тигренок потягивается».

И.п. – сидя на пятках, руки в упоре впереди.

1-2 – выпрямляя ноги, упор стоя, согнувшись на носках

3-4 – и.п.

## Комплекс упражнений «Королевство птиц».

1. «Пингвины».

И.п. – стоя, ноги вместе, руки внизу, кисти согнуть.

1 – не отрывая пятку, носок правый в сторону.

2 – то же левой.

3-6 – стоять, опираясь на наружный край стоп.

7 - не отрывая пятку, носок правый ви.п.

8 – то же левой.

## 2. «Попугай».

И.п. – стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки к плечам.

1 – слегка приподняв носки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол.

2 – слегка приподняв пятки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол.

3-8 – продолжать передвигаться таким образом вправо.

## 3. «Фламинго».

И.п. – стоя, ноги вместе, руки в стороны.

1 – согнуть правую ногу вперед, стопа согнута, пальцы сжаты.

2-3 – держать

4 – и.п

5-8 – то же с другой ноги.

## Как топает малыш?

### Гимнастика исправит плоскостопие

Нормальное строение стоп очень важно для правильного положения позвоночника. Поэтому обратите особое внимание на ножки ребенка, чтобы не пропустить такой распространенный недуг, как плоскостопие. Обычно его обнаруживает детский врач, но можно определить плоскостопие и в домашних условиях. Для этого покрасьте стопу ребенка гуашью и поставьте

малыша на листок чистой бумаги, чтобы отпечатались следок. Если у ребенка здоровая стопа, то на листке будет небольшой изгиб следка и он не отпечатается полностью. В случае плоскостопия стопа прорисовывается вся.

Плоскостопие можно заподозрить и тогда, когда ребенок часто жалуется на боли в ногах и быстро устает. Возможно, у него уплощены мышцы свода стопы. Причина либо в чрезмерной нагрузке на позвоночник, либо в неправильном распределении тяжести на свод стопы. Нередко возникают утолщения суставов и мелких костей стопы – натоптыши.

Чтобы избежать всех этих неприятностей, необходимо развивать мышцы свода стопы. Перед занятиями хорошо помассируйте стопы, разомните их, разогрейте. Размятые мышцы лучше поддаются коррекции.

Первая группа упражнений выполняется сидя на стуле.

- Перекатите стопы с пяток на носки, не отрывая их от пола. Затем переступайте ногами по полу, раздвигая поочередно то носки, то пятки.
- Возьмите гимнастическую палку, положите ее под стопы и катайте вперед-назад, опираясь стопами на ее поверхность.
- Положите на пол шнурок или ленточку. Подбирая под себя носки, двигайте ленточку, захватывая ее пальцами ног.
- Возьмите пальцами одной ноги с пола карандаш и, не выпуская его, опишите карандашом круг в воздухе. Выполните упражнение несколько раз поочередно то одной, то другой ногой.

Вторая группа – упражнения во время ходьбы.

- Сцепите руки за спиной в замочек, чтобы спина была прямая. Встав на носочки, сделайте 20 шагов на носках, затем 20 шагов – на пятках и 20 – на наружной поверхности стопы. Повторите серию упражнений три раза.
- Походите, перекачиваясь с пятки на носок.

- Переступайте по лежащей на полу палке – так, чтобы стопы располагались вдоль нее. Затем поменяйте положение – стопы поперек палки.
- Подложите палку под пятки и сделайте несколько приседаний.
- Встаньте, сведите носки вместе, пятки врозь. Поднимитесь высоко на носочки, потом присядьте, но не до конца. Можно держаться руками за стол или развести их в стороны. Вернитесь в исходное положение.

#### ПРАВИЛА

- Девочкам следует носить обувь на небольшом каблучке, подросткам – на среднем. При этом старайтесь сохранять стройную осанку.
- С детства приучайте ходить босиком.
- Заведите массажные шлепанцы. Массажный коврик.
- Все время помните о том, что мышцам стоп необходима хорошая физическая нагрузка.

#### Игры для профилактики плоскостопия.

Название игры	Возраст детей	Описание игры
Тишина	2 – 5 лет	Дети на громкую музыку ходят на пятках, на тихую – на носочках.
Кто быстрее соберет?	4 – 6 лет	Выполнение различных заданий.
Горячо-холодно	5 – 7 лет	Дети ходят поочередно на пятках и носках.
Воздушные шары	5 – 7 лет	Дети ловят ногами

		воздушные шары.
Сугробы	4 – 7 лет	Дети ходят по залу, перешагивая через «сугробы».
Море волнуется	5 – 7 лет	Дети сохраняют равновесие, стоя на носках.
Зоопарк	2 – 6 лет	Ходьба, имитируя движения животных.

### Игры для профилактики плоскостопия.

Название игры	Возраст детей	Описание игры
Пройди по ребристой доске	2 – 5 лет	Дети ходят по ребристой доске.
Ловкие ноги	4 – 6 лет	Выполнение различных заданий.
Барабан	5 – 7 лет	Дети на барабане отбивают дробь ногами.
Поймай комара	5 – 7 лет	Дети ловят ногами различные предметы.
Ну-ка, донеси	4 – 7 лет	Дети переносят ногами различные предметы.
Кто устойчивее?	5 – 7 лет	Дети сохраняют равновесие, стоя на

		носках.
Медвежата	2 – 6 лет	Ходьба, имитируя движения медведя.

## Плоскостопие – один раз и на всю жизнь.

Плоскостопие может быть врожденным, как результат недоразвития мышц, отсутствия малоберцовой кости, других пороков развития. Встречается не часто. Но в целом наследственный фактор играет большую роль. Если мать и отец страдают плоскостопием, нужно заранее готовиться, что «та же история» будет и у ребенка.

Способствовать деформации стопы может рахит. При тяжелом гиповитаминозе D, кости становятся мягкими, слабеет костно-мышечный аппарат. Плоскостопие в данном случае нередко сочетается с другими костными изменениями, характерными для рахита.

Плоскостопие может быть вызвано травмами – переломом костей стопы.

Лечить довольно сложно. Плоскостопие дается один раз и на всю жизнь. С помощью специальных мероприятий можно только укротить заболевание, не дать ей существенно влиять на повседневные будни.

*Гимнастика* должна стать повседневным и привычным занятием для больного плоскостопием. Делать ее лучше не раз, а 2-3 раза в день.

*Массаж* оказывает хорошее вспомогательное воздействие, улучшает кровоснабжение и тонизирует мышцы, подтягивающие свод.

### *Как обнаружить плоскостопие?*

Нужно иметь в виду, что до 4 лет ставить ребенку диагноз «плоскостопие» просто несерьезно. У малышек на ножках есть физиологичная жировая подушка, и сделать отпечаток такой стопы, то можно увидеть вроде бы уплощение, которое плоскостопием на самом деле не является. Еще одна причина, по которой ошибочно ставят диагноз, - X-

образные ноги. Стопа в этом случае кажется плоской, но если ногу поставить строго вертикально, то отпечаток получится нормальный.

А вот начиная лет с 5-6, сами родители вполне могут заметить какие-то неправильности у своего ребенка. Косолапость, отклонения стоп наружу или вовнутрь при ходьбе или стоянии могут свидетельствовать о плоскостопии. В более старшем возрасте ребенок сам выразит свои жалобы, по которому можно заподозрить плоскостопие, - при ходьбе быстро утомляются ноги, появляется боль в икроножных мышцах, на подошве в области свода стопы.

*Солнце, воздух и вода – ножки лучшие друзья.*

Лучшая борьба с плоскостопием – ее профилактика. Заключается она в укреплении мышц, поддерживающих свод стопы.

Передний отдел стопы практически невозможно укрепить массажем или гимнастикой, поможет только правильный подбор обуви – с широким мыском, жестким задником и каблуком, не перегружающем пальцы ног. При начальных степенях плоскостопия детям лучше не носить босоножки с открытыми пятками, мягкие шлепанцы, валенки. Лучше подойдут ботинки с твердой подошвой, небольшим каблуком и шнуровкой.

Занятия физкультурой, безусловно, полезны и детям с плоскостопием.

## Как подобрать обувь ребенку?

*Размер* обуви должен точно соответствовать размеру стопы. Это означает, что обувь должна плотно обхватывать ее с боков. Верх правильно подобранной обуви не сдавливает стопы и не нарушает ее кровоснабжения.

*Каблук* изменяет биомеханику стопы. По мнению медиков, оптимальная высота каблука – 1/14 от длины стопы. То есть около двух сантиметров для взрослого человека.

*Подошва* хороша тем, что защищает ногу от мелких, колючих неровностей, от ударных нагрузок и холода.

*Сколько разной обуви должно быть?* Много. На работе сапожки должны сменяться туфельками, дома – тапочками.

*Материал* обуви может быть самым разным. Но если обувь закрытая, она обязательно должна дышать и обеспечивать тепловлагообмен. А значит, она должна быть из кожзаменителя.

*Стелька* – это важно. За один срок службы обуви желательно сменить стельку не меньше одного-двух раз.

*Супинатор* – вкладное коррекционное приспособление специальной конфигурации, которое поддерживает продольный и поперечный своды стоп.