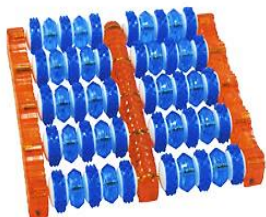


### Массаж стоп

Массаж можно выполнять руками, а так же удобно использовать массажный ролик.



Прекрасным средством для профилактики плоскостопия являются массажные коврики, которые можно приобрести в магазинах или изготовить самим из подручных материалов. Возьмите кусок материи и нашейте на него все, что найдете подходящее в доме (бусинки, пуговицы, пробки). Можно сделать в коврике отдельные кармашки и заполнить их: один песком, другой керамзитом или камушками, третий гречкой, четвертый - фасолью... Это будет не только массажер для ножек, но и увлекательная игрушка для малыша. Поверьте, это понравится больше, чем покупная подобная дорожка. Это же сделано мамой...Ваше задача - максимально предоставить разнообразных ощущений для ножек. И помните, что ходить по таким коврикам необходимо босиком, а не в носках!



### Гимнастика

Для более веселой и увлекательной борьбы с плоскостопием следует проводить занятия с малышом. Для этого выполняют различные упражнения.

#### Комплекс движений:

- ✚ поднятие на носочки, затем на пяточки;
- ✚ попеременное поднятие на носочки правой, затем левой ноги;
- ✚ перекаты с пятки на носок; ходьба на внутренней/внешней стороне стопы;
- ✚ перекаты с внешнего края стопы на внутренний;
- ✚ круговые движения стопой с опорой на носочек;
- ✚ натягивание стопы на себя и от себя;
- ✚ попеременные прыжки то на одной, то на другой ноге;
- ✚ сгибание пальчиков ног, и ходьба в таком положении;
- ✚ невысокие прыжки на носочках; захват мелких предметов пальцами ног;
- ✚ прокат палки или скалки с помощью стоп; повороты туловища, при этом положение стоп должно оставаться статичным.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида №82 г. Белгорода

## Профилактика плоскостопия

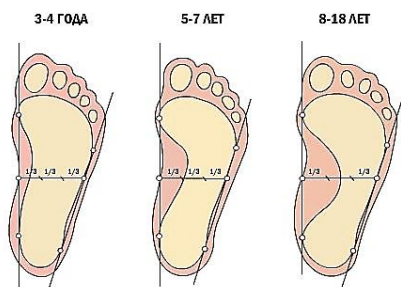


Подготовила воспитатель Секач О.Е.

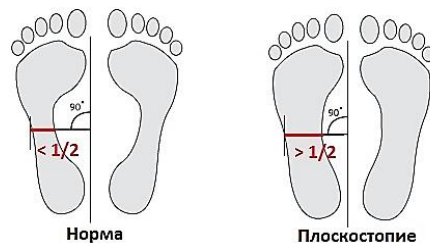
октябрь 2018 г.

**Плоскостопие** - это деформация стопы, характеризующаяся уплощением ее сводов. Врачи называют плоскостопие болезнью цивилизации. Неудобная обувь, синтетические покрытия, гиподинамия - все это приводит к неправильному развитию стопы.

Процесс формирования стоп начинается с первыми шагами ребёнка и окончательно формируется к семи - восьми годам.



**Стопа** - фундамент, опора нашего тела, и любое нарушение развития может отражаться на осанке ребенка. При плоскостопии снижается или исчезает амортизирующая роль стопы, в результате чего внутренние органы становятся мало защищенными от сотрясений. Одним из частых симптомов плоскостопия является боль в стопе и голени. Главной причиной его возникновения является слабость мышечно-связочного аппарата стопы. Врожденное плоскостопие встречается редко. Оно чаще развивается у детей ослабленных, плохо развитых физически, перенесших рахит. Перегрузка, переутомление стопы часто возникает у детей с избыточным весом. Диагноз деформации стопы подтверждается плантографией - получением отпечатков стопы.



### **Как предупредить плоскостопие?**

Предупредить плоскостопие легче, чем его лечить.

Профилактика плоскостопия включает в себя ношение правильной обуви, массаж и специальные упражнения для укрепления мышц и связок ног, на фоне общего укрепления организма ребенка.

#### **Выбор обуви.**

- Обувь у ребёнка должна быть сделана из натуральных материалов, внутри с твёрдым супинатором, поднимающим внутренний край стопы.
- Подошва детской обуви, должна быть гибкой и иметь каблук 5-10мм, искусственно поднимающий свод стопы, защищающий пятку от ушибов.
- Обувь должна соответствовать форме и размеру стопы, быть удобной при носке и не должна мешать естественному развитию ноги, сдавливая стопу, нарушая кровообращение и вызывая потертости.
- Обувь должна быть максимально легкой, достаточно жесткой, с хорошим задником
- Помните, длина следа должна быть больше стопы в носочной части, припуск в 10 мм. При определении размера обуви ребенка, руководствуйтесь длиной стопы, которая определяется расстоянием, между наиболее выступающей точкой пятки и концом самого длинного пальца.



Для профилактики плоскостопия и укрепления мышц стоп используют стельки-тренажёр Плата. При наличии плоскостопия используют ортопедические стельки.

#### **Упражнения при плоскостопии:**

##### **1. Без предметов:**

- движения пальцами ног (сжимание и разжимание);
- круги;
- перекаты с пятки на носок;
- разведение и сведение пяток, передних отделов стоп;
- пружинящие движения с сопротивлением;
- ходьба и бег по наклонной плоскости.

##### **2. С предметами:**

- ходьба и бег по массирующим коврикам;
- захват мелких предметов, удержание их и бросание;
- перекатывание палок, карандашей, мячей разных размеров;
- упражнение на равновесие.

##### **3. На снарядах и приспособлениях:**

- ходьба по специальным дорожкам;
- ходьба по лесенке, дорожке под разным углом наклона;
- ходьба по ребристым доскам;
- лазание по гимнастическим лесенкам и шведской стенке;
- вход на возвышение и спрыгивание с него.
- ходьба по гимнастической палке, канату приставным шагом.