

**Плоскостопие** – это деформация стопы, характеризующаяся уплощением её сводов.

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



Стопа – фундамент, опора нашего тела, и любое нарушение развития может отразиться на осанке ребёнка. При плоскостопии снижается или исчезает амортизирующая роль стопы, в результате чего внутренние органы становятся мало защищёнными от сотрясений.



До 4-5 лет у большинства детей отмечается функциональное плоскостопие. У детей старшего возраста наличие плоской стопы является патологией. Поэтому медицинское заключение о плоскостопии выносят лишь с пяти лет.

Диагноз деформация стопы подтверждается плантографией-получением отпечатков стопы.



#### **Причины плоскостопия:**

- лишний вес;
- рахит;
- травмы стопы;
- врождённая слабость мышц и связок стопы;
- паралич мышц ног;
- наследственность;
- чрезмерная гибкость.

#### **Признаки плоскостопия:**

- быстрая утомляемость ног;
- к вечеру возможно появление отёка стоп, которого не будет утром;

- быстрое изнашивание внутренней стороны подошвы;
- ребёнок ходит с широко расставленными ногами, слегка сгибая ноги в коленях, развернув стопы;
- стопа имеет неправильную форму или становится шире;
- врастание ногтей пальцев в кожу;
- искривление пальцев ног;
- появление мозолей.

#### **Выбор обуви**

- обувь у ребёнка должна быть сделана из натуральных материалов, внутри с твёрдым супинатором, поднимающий край стопы;
- подошва детской обуви должна быть гибкой и иметь каблук 5-10 мм, 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 потёртости;
- помните, длина следа должна быть больше стопы в носочной части, припуск в 10 мм. При определении размера обуви ребёнка, руководствуйтесь длиной стопы, которая определяется расстоянием между наиболее выступающей точкой пятки и концом самого длинного пальца.

## Упражнения при плоскостопии

### Без предметов:

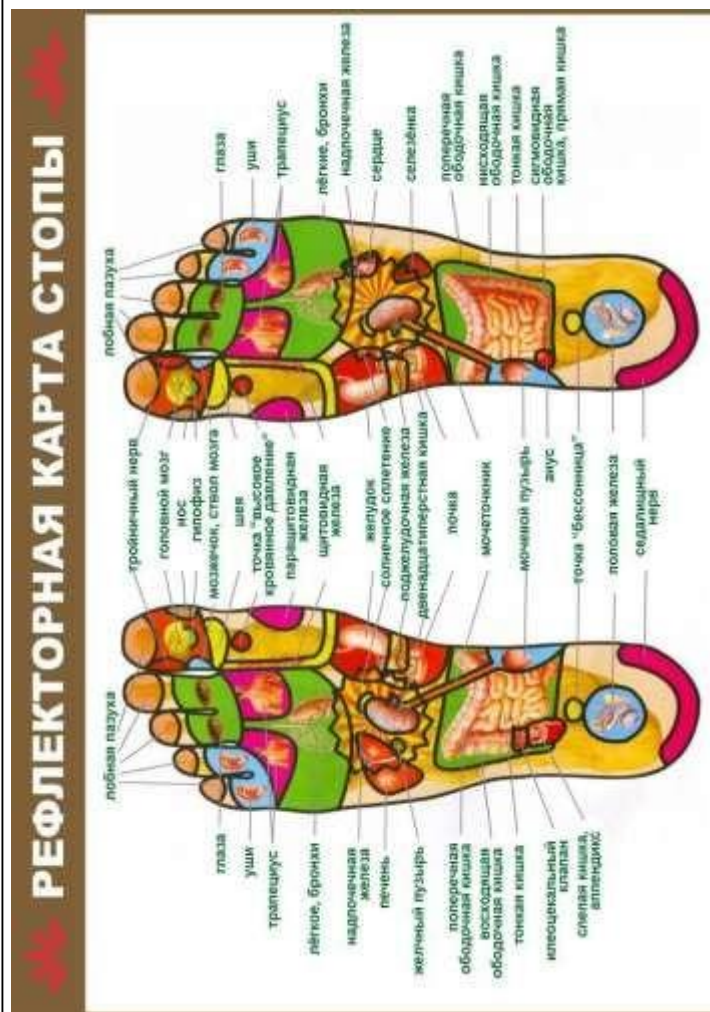
- движения пальцами ног (сжатие и разжатие);
- круги;
- перекаты с пятки на носок;
- разведение и сведение пяток, передних отделов стоп;
- пружинящие движения с сопротивлением;
- ходьба и бег по наклонной плоскости

### С предметами:

- захват мелких предметов, удерживание их и бросание;
- перекатывание палок, карандашей, мячей разных размеров;
- упражнение на равновесие.

### На снарядах и приспособлениях:

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



МБДОУ ДС КВ  
№ 25

Воспитатель:  
Выдра В.Ю.

## Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста

Никто не позаботится  
о твоём здоровье,  
кроме тебя самого.

