

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад общеразвивающего вида №36»

Городского округа Самара

**Семинар - практикум:**  
***«Профилактика плоскостопия»***



Подготовила и провела

Инструктор по ФИЗО

МБДОУ №36

Чаденкова Н. В.

Ноябрь 2014г

Плоскостопие – болезнь серьёзная именно из-за несерьёзного к ней отношение.

У большинства людей встречается так называемое *статическое плоскостопие*. Иногда оно возникает от врождённой слабости связок, чаще всего у лиц с тонкими костями скелета. Ещё одна причина болезни - нерациональная, неудобная обувь. Постоянное хождение на негнушейся платформе настолько меняет биомеханику нормального шага, что неизбежно приводит к плоскостопию.

Следующий вид - *врождённое плоскостопие*. До того как ребёнок твёрдо встал на ноги (лет до 3-4), когда завершается его формирование, трудно оценить, насколько функциональны своды стопы. Причиной может быть аномалия внутриутробного развития. Лечение подобного вида плоскостопия надо начинать как можно раньше, в сложных случаях прибегая к хирургическому вмешательству.

*Рахитное* плоскостопие относится не к врождённым заболеваниям, а приобретённым в результате неправильного развития скелета, вызванного дефицитом витамина Д в организме и, как следствие, недостаточным усвоением кальция. Этот вид плоскостопия можно предупредить, проведя профилактику рахита (солнце, свежий воздух, гимнастика, рыбий жир).

*Паралитическая плоская стопа* - это результат паралича мышц нижних конечностей и чаще всего последствия вялых (или периферических) параличей мышц стопы и голени, вызванных полиомиелитом или иной нейроинфекцией.

Плоскостопие трудно излечить, но можно смириться с ним и чувствовать себя совсем неплохо. Однако без специальных упражнений и без стелек жить с плоскими стопами вам будет непросто. Вывод напрашивается сам собой: помогите своим ногам, и тогда болезнь будет напоминать о себе только строчкой в амбулаторной карте.

Если речь идёт о плоскостопии у малыша, гимнастику и массаж ног надо начинать с 3-4 месяцев, пока ребёнок ещё не встаёт.

### **Массаж и самомассаж в домашних условиях и детском саду.**

#### **Общие указания**

Голень надо поглаживать, растирая ладонями, разминать кончиками пальцев. Массируют её в направлении от голеностопного сустава к коленному. Основное внимание следует уделить внутренней поверхности.

Стопу надо поглаживать и растирать тыльной стороной согнутых пальцев. Подошвенную поверхность стопы следует массировать от пальцев к пятке. Для самомассажа полезно использовать специальные резиновые коврики и массажные мячи и валики.

*Комплексы лечебной гимнастики для дошкольников и младших школьников.*

- При исходном положении - ноги врозь, носки повернуты внутрь- выполнять попеременные повороты корпуса вправо и влево с поворотом соответствующей стопы на наружный край – 10 раз.
- Несколько минут походить на носках.
- Столько же походить на пятках.
- Походить с поджатыми пальцами ног.
- Походить на наружном крае стопы.
- Попытаться поднять с пола пальцами ног мелкие предметы: карандаш, платок и т.д.
- Лёжа на полу, крутить стопами влево, вправо, вперёд, назад, сгибать и разгибать пальцы.
- Выполнять развороты стоп, в положении сидя, затем стоя. Стопы разворачивают параллельно друг другу, сначала пятка к пятке, затем носок к носку.
  - Сидя на стуле, поставить стопы на ширине плеч и поворачиваться в разные стороны, то же самое стоя, держась за спинку стула.
- Сидя на стуле, подняться на ноги, опираясь на наружный свод стоп. То же самое проделать, сидя на полу.

- Стоя на носках, переминаться с ноги на ногу.
- Сидя на стуле, как можно выше поднимать поочередно то одну, то другую выпрямленную ногу.

*Дополнительный комплекс*

- Перекатываться с пяток на носки и обратно.
- Полуприсесть и присесть на носках, разведя руки в стороны, вверх и вперёд.
- Держа стопы параллельно, перейти в положение, стоя на наружных сводах стопы; поочередно поднимать пятки, не отрывая пальцев от пола, имитируя ходьбу на месте.
- Стоя на гимнастической палке и держа стопы параллельно, перетаптываться с ноги на ногу, полуприсесть и присесть в сочетании с движением рук.
- Стоя лицом к гимнастической стенке, схватиться руками за рейку на уровне груди, полуприсесть и присесть.

***Упражнения в положении сидя.***

- Сжатие и разжатие пальцев.
- Поднимание и опускание стопы на пятку.
- Перекаты на наружную сторону стопы.
- Поднимание и опускание пальцев, не отрывая стопу от пола.
- Попеременно отводить ногу назад с постановкой на пятку.
- Поочередное поглаживание подошвой, голень другой ноги.
- Захват и подъём с пола платок или шарф.
- Разведение и сведение пяток и носков.
- Поворот стоп подошвами внутрь.
- Катание мяча по кругу и назад - вперёд, поочередно одной ногой.
- Захват и удержание подошвами мячика. Сжатие резинового мячика подошвами.
- Собираение пальцами ног ткани, в комок, лежащей на полу.
- Перебирание ткани пальцами ног.
- Захват и подъём с пола мелких предметов (прямыми и скрещенными ногами).
- Катание подошвами округлого предмета или палки.
- Поднимание различных предметов с пола.

*Самое главное - упражнения выполняйте с удовольствием, выполняйте вместе со своим ребёнком и под весёлую музыку.*

**Будьте здоровы!**