



Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста



**Подготовила:
Инструктор по физической культуре
МАДОУ НТГО детский сад «Ёлочка»
ХАНДОШКА Е.Б**

Мастер – класс для педагогов

«Профилактика плоскостопия у дошкольников».

Цель:

Распространение практического опыта и знакомство педагогов с возможностями использования новых комплексов упражнений по профилактике и предупреждению плоскостопия в педагогической деятельности с дошкольниками в режиме дня.



Мастер – класс для педагогов **«Профилактика плоскостопия у дошкольников».**

Задачи:

- **представить педагогам специальные физические упражнения, игры и самомассаж для профилактики и коррекции плоскостопия у детей в режимных моментах;**
- **познакомить педагогов с методикой их проведения для повышения профессиональной компетентности.**



Мастер – класс для педагогов

«Профилактика плоскостопия у дошкольников».

Актуальность

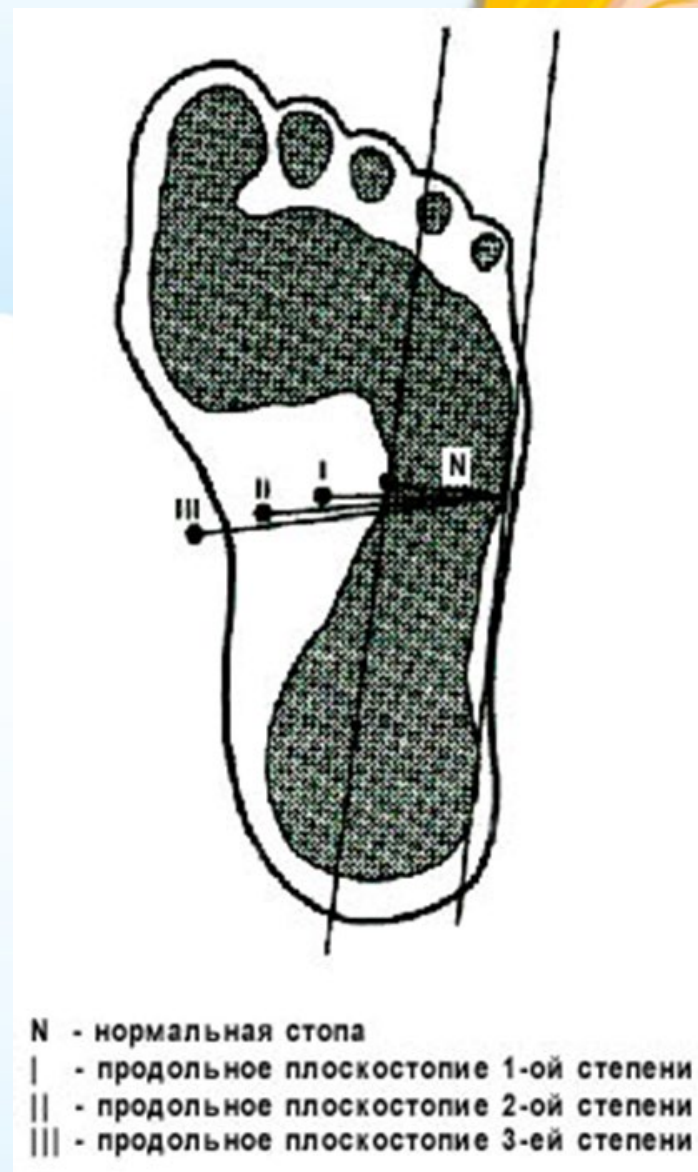
➤ В дошкольном возрасте стопа у ребенка только формируется. Поэтому так важны регулярные физические упражнения, направленные на развитие двигательного аппарата.

➤ Предупреждением плоскостопия надо заниматься с раннего возраста, т. к. именно в детском возрасте, первые 7 лет, формирование сводов стоп идет наиболее интенсивно.



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).

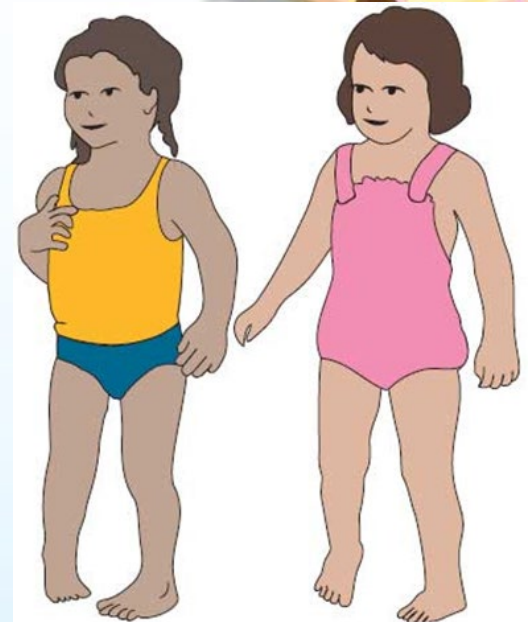


Факторы развития плоскостопия?



Причины плоскостопия у детей

- раннее вставание;
- избыточный или лишний вес;
- генетическая предрасположенность или наследственность;
- травмы стопы;
- врожденная слабость мышц и связок стопы;
- чрезмерная гибкость;
- перенесенные заболевания (рахит, осложнения после полиомиелита);
- паралич мышц ног;
- длительное хождение босиком по полу с твердым гладким покрытием;
- плохо подобранная обувь;
- недостаточная или избыточная физическая нагрузка.



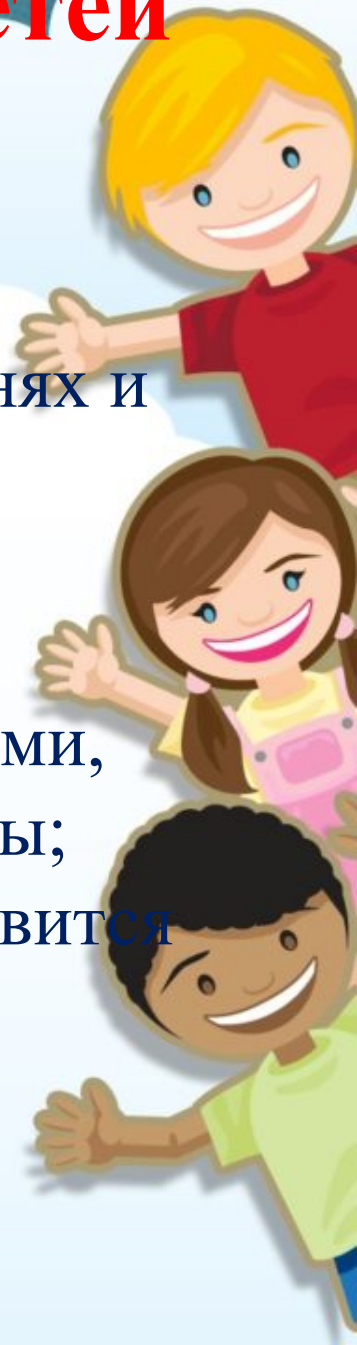
Формирование детской стопы

- У детей до 2-х лет наблюдается физиологическое плоскостопие, т.е. практически отсутствует свод стопы.
- 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.



Признаки плоскостопия у детей

- быстрая утомляемость ног;
- к вечеру возможное появление отека стоп, которого не будет утром;
- ноющие боли при стоянии или ходьбе в голених и стопах;
- быстрое изнашивание внутренней стороны подошвы обуви;
- 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.



Упражнения по профилактике плоскостопия

1. 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 сенсорным дорожкам.

2. Лазание по гимнастической стенке.

3. Тропа здоровья.

4. Прокатывание предметов ногами (подошвами).

5. Массаж, самомассаж, гидромассаж.

6. Солевые ванны.



Меры профилактики плоскостопия

- укрепление мышц, сохраняющих свод стопы;
- ношение правильно подобранной обуви;
- ограничение нагрузки на нижние конечности;
- специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени;
- проведение специальных упражнений, гигиена и массаж ног с использованием особых предметов.

**Давайте вместе будем бороться за
здоровье наших детей!**

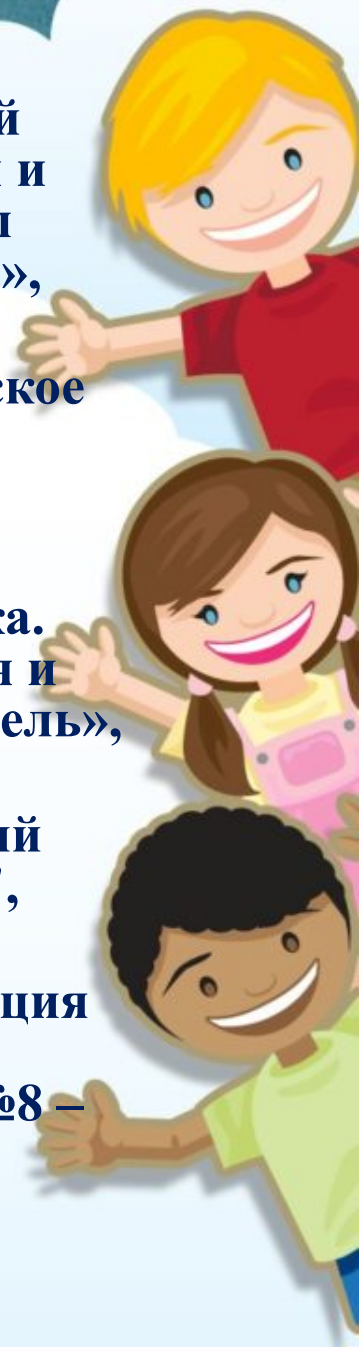
Для более эффективной тренировки мышц и связок стоп игровые задания следует выполнять без обуви.

Выполнять движения следует под контролем взрослого.



Список используемой литературы

1. Анисимова Т.Г., С.А. Ульянова «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: утренняя и лечебная гимнастика, занятия, игры, упражнения, комплексы /авт.- Волгоград: Издательство «Учитель», ООО «Методкнига», 2016.
2. Галанов А.С. «Игры, которые лечат». – М.: Педагогическое общество России, - 2005. – 96с.
3. Лосева В.С. «Плоскостопие у детей дошкольного возраста: профилактика и лечение» М: Твор. Центр Сфера, 2004. – 59.
4. Литвинова О.М., Лесина С.В. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений и игр по профилактике плоскостопия и нарушений осанки у детей» / - Волгоград: Издательство «Учитель», ООО «Методкнига», 2014.
5. Моргунова О.Н. «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ» практ. Пособие, - Воронеж: ТЦ "Учитель", 2005, - 109 с.
6. Шарманова С.Б. и Федоров А.И. «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного возраста средствами физического воспитания». Дошкольное воспитание. – 2003, №8 – С. 59-62.





Спасибо за внимание!



Желаем здоровья!

