

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД  
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №16 «АНТОШКА»

## *Профилактика плоскостопия.*

### *Босохождение.*



Подготовила:  
инструктор по физической культуре  
Сергутина А.А.

## ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ

*Создав человека, Бог не рассчитывал,  
что мы будем ходить по асфальту и бетону...*

Давайте разберемся, что такое плоскостопие и откуда оно возникает?

Плоскостопием называют деформацию стопы, при которой ее продольный или поперечный свод опускается и уплощается.

Деформация стопы может быть врожденной и приобретенной (травматической, паралитической, рахитической и статической).

**Врожденное плоскостопие.** По причине того, что у детей до 5–6 лет присутствуют все признаки плоской стопы, обнаружить врожденное плоскостопие ранее этого возраста бывает очень сложно. Данная патология бывает врожденной

приблизительно в 3 % случаев. Она может возникнуть из-за наследственной субтильности и недостаточности соединительной ткани.

**Травматическое плоскостопие.** Травмы и переломы лодыжек, голеностопного сустава, пяточной и предплюсневых костей, повреждения мягких тканей, укрепляющих своды стоп, становятся причинами травматического плоскостопия.

**Паралитическое плоскостопие.** Перенесенный полиомиелит может стать причиной развития паралитического плоскостопия (паралитической плоской стопы). Вследствие этого наступает паралич большеберцовых мышц и мышц стопы.

**Рахитическое плоскостопие.** Рахит – заболевание, нарушающее нормальное формирование костей человека, в том числе и костей стопы. Хрупкие, непрочные кости стопы и ослабленные мышцы и связки не выдерживают нагрузку тела, вследствие чего происходит деформация стопы и образование плоскостопия.

**Статическое плоскостопие.** Данный вид плоскостопия является очень распространенным, на него приходится 82,1 % всех случаев патологии. Причинами статического плоскостопия становится слабость мышц стопы и голени, ослабление костей и связочного аппарата. Таким образом, некоторые факторы (лишний вес, стоячая работа, отсутствие необходимых физических нагрузок) могут привести к деформации стопы. Неблагоприятно влияет на форму стопы также ношение неудобной или плохо изготовленной обуви, а также обуви на высоких каблуках или с узким носком.

Плоскостопие многим кажется простым заболеванием, но на самом деле это довольно серьезная и быстро прогрессирующая патология, сложно поддающаяся лечению. Полностью вылечить ее можно лишь в детском возрасте, а у взрослых лечение направлено на замедление развития болезни в более тяжелые стадии. Чем раньше обнаружено плоскостопие, тем более благоприятным будет его лечение и коррекция. Лечение плоскостопия имеет комплексный характер: больному укрепляют мышцы и связки стопы, снимают болевой синдром, останавливают прогрессирующую деформацию.

При плоскостопии нарушается кровообращение, поэтому для его нормализации и стимуляции мышц применяют лечебный массаж и ванночки для ног.

Чрезвычайно важно использовать в лечении плоскостопия ортопедические стельки, корректирующие деформированную стопу.

## Степени продольного плоскостопия



Предотвратить плоскостопие и его развитие возможно, используя комплекс упражнений для укрепления мышц свода стопы и голени. Эти упражнения рекомендуется выполнять для профилактики плоскостопия ежедневно, в домашних условиях и в кругу семьи.

Для упражнений нам понадобятся: коврики по кол-ву человек, платочки или бумажные салфетки, мелкие предметы, контейнеры, листы бумаги, карандаши, мячики-ежики.

1. ИП – стоя в основной стойке на краю коврика, подъемы на носки (8-10 раз). Затем перекаты с носка на пятку и обратно 8-10 раз. Сохраняйте хорошую осанку, голову держать прямо, руки на пояс.
2. Ходьба по коврику мелкими шажками на носках. На носки поднимаемся как можно выше, спина прямая, руки в сторону, подбородок тянем вверх.
3. То же самое на пятках.
4. На внешней стороне стопы. Пальцы поджаты во внутрь, при ходьбе стопы ставятся параллельно друг другу.
5. Ходьба на месте, не отрывая носки от пола, одновременно стараясь поднимать выше пятки.
6. ИП – стоя на краю коврика ноги вместе, руки на поясе. Сжимание и разжимание пальцев ног. 8-10 раз

7. Передвижение по коврику вперед способом сжатия-разжатия пальцев ног – «гусеничка» (с платком попеременно правая-левая ножки «гусеничка съедает листочек»)
8. Перекладывание мелких предметов захватывая их пальцами ног. Предметы лежат на уровне колена правой ноги. Сидя, правая нога вытянута вперед, левой ногой захватываем мелкие предметы, сгибая ногу в колене и перекладываем на другую сторону. То же самое правой ногой.
9. ИП – сидя на коврике, поставить одну ногу на «ежик», прокатываем ступней вперед-назад. То же самое с другой ногой.
10. Катание « ежика» ногами, зажав его стопами перед собой, руками упор назад.
11. Самомассаж стоп – большим пальцем руки рисуем восьмерку на стопе. Массируем каждый пальчик, сжимаем на 2-3 секунды и разжимаем ( повторить 3-4 раза). Точечные движения по дуге стопы(6-8 раз).
12. Сидя ноги вытянуть вперед, упор на руки сзади. Тянем носок на себе, потом от себя (8-10 раз)
13. Упражнение «Пальчики веером» И.П. то же. Раздвинуть пальцы ног в стороны «веером» удерживать 10 секунд и расслабить. 8-10 повторений.
14. Рисунок ногой. (бумага, карандаши)



### **Босохождение.**

Почему полезно ходить босиком?

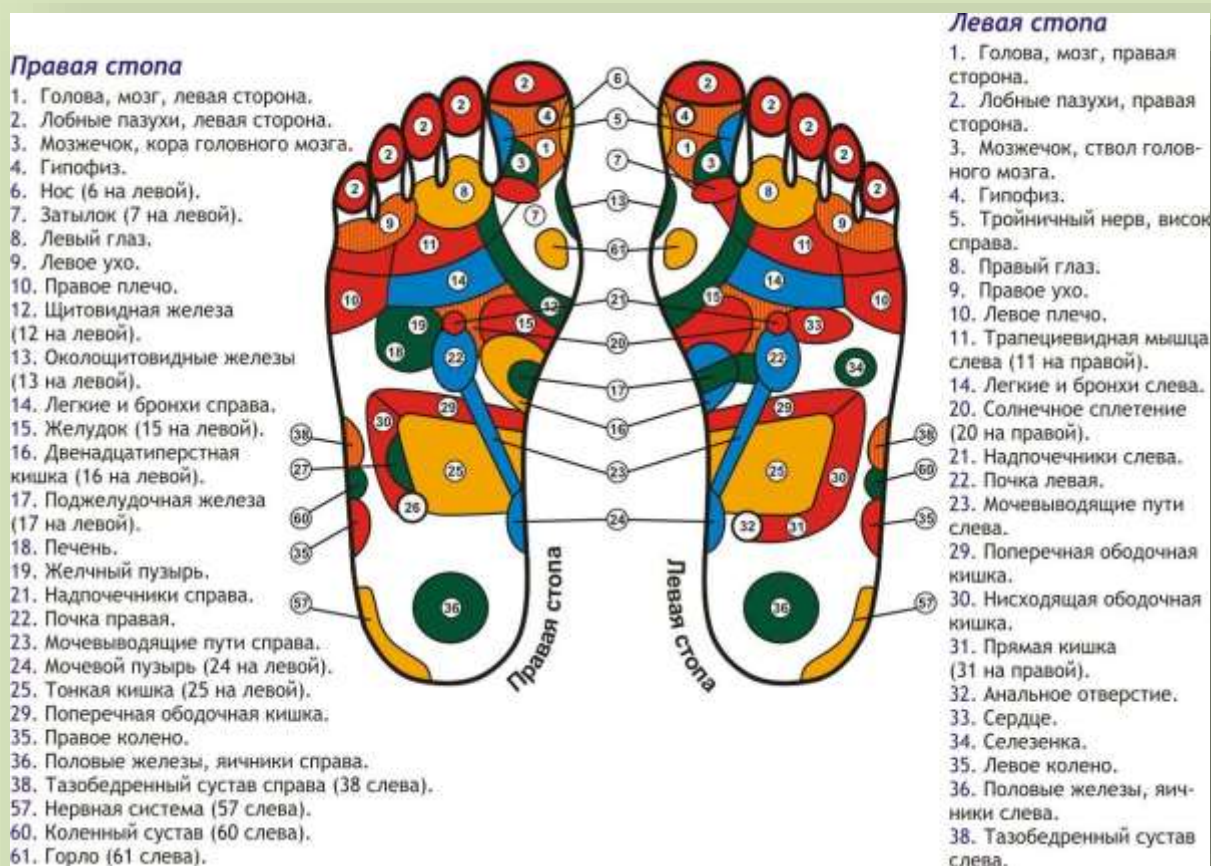
Хождение босыми ногами может помочь укрепить защитные силы организма и противостоять простуде.

Польза хождения без обуви была доказана еще с незапамятных времен китайскими целителями. Они доказали, почему полезно ходить босиком как взрослым, так и детям. Дело в том, что стопа человека содержит огромное количество биологически активных точек, которые напрямую связаны с внутренними органами и системами человека. При воздействии на эти точки различных предметов, например, акупунктурных игл, была установлена возможность вылечить даже самые запущенные формы заболеваний. На одном сантиметре кожи



располагается гораздо большее количество рецепторов, нежели на другом участке тела.

Также польза ходьбы босиком была доказана древними философами — Сократом и Сенека, которые отметили пользу для физического и умственного развития человека.



В нашем детском саду оборудована тропа здоровья, выполненная из природных материалов, таких как: камни, шишки, древесина, кора деревьев, фундук, каштаны, береста. Пройдя по этой тропе босиком вы можете восстановить силы и решить проблемы со здоровьем, ведь именно на стопах содержится огромное количество биологически активных точек и нервных окончаний, где каждая зона отвечает за определенный орган.



*Спасибо за внимание!  
Давайте растить здоровых детей вместе!*