

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №17



УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МАДОУ д/с № 17  
Е.М.Ехалова  
д/с «01» 2020 г.  
Приказ №\_\_

Программа  
по предупреждению и профилактике плоскостопия у детей  
дошкольного возраста

г. Дивногорск, 2020г

## Содержание.

|                                                              | стр |
|--------------------------------------------------------------|-----|
| Введение                                                     | 3   |
| 1. Анатомическое строение стопы                              | 4   |
| 2. Плоскостопие. Причины возникновения.                      | 5   |
| 3.Предупреждение и профилактика плоскостопия в детском саду. | 7   |
| Приложение. Комплексы упражнений                             | 9   |

## Введение

В настоящее время, тенденция ухудшения состояния здоровья детей дошкольного возраста в Российской Федерации приняла устойчивый характер, что подтверждается ростом хронической патологии, увеличением врожденной заболеваемости и инвалидности. Плоскостопие занимает ведущее место в структуре патологии опорно-двигательного аппарата у детей и составляет от 30 % до 70 % (А.А. Очерет, 2000; Т.В. Тимченко, 2010). Ребенок, страдающий плоскостопием, быстро устает от ходьбы и бега, плохо переносит статические нагрузки. Такой ребенок не может полноценно участвовать в подвижных играх, соревнованиях, ходить в длительные прогулки, походы и т.д. Это в свою очередь отрицательно сказывается на его общефизическом развитии, способности находить общий язык со сверстниками, снижает самооценку. В дошкольный период ребенок быстро растет и развивается, движения становятся его потребностью. Поэтому профилактика плоскостопия и своевременное обнаружение уплощения стопы чрезвычайно важны в период роста и развития суставно-связочного аппарата стоп.

Цель: Создание условий для организации работы по предупреждению и профилактике нарушения плоскостопия у детей, в процессе физкультурно – оздоровительной деятельности.

Задачи:

1.Формирование двигательных умений и навыков обучающихся в соответствии с их индивидуальными особенностями по профилактике и коррекции плоскостопия.

2. Использование специальных физических упражнений для профилактики плоскостопия

3. Повышение уровня физической подготовленности, сформированности осознанной потребности в выполнении упражнений на занятиях, укрепление мышц стопы и голени ног

## 1. **Анатомическое строение стопы**

Стопа – это часть нижней конечности, расположенная ниже голеностопного сустава.

В строении стопы различают:

- кости, составляющие ее опору;
- связки, подвижно соединяющие кости между собой в области суставов;
- мышцы, обеспечивающие стопе движение;
- сосуды, по которым циркулирует питающая стопу кровь;
- нервы и рецепторы стопы, кожу.

Стопа у человека выполняет три биомеханических функции: рессорную, балансирующую и толчковую. Рессорная функция - смягчение толчков при ходьбе, беге, прыжках. Балансирующая функция – регуляция позы человека при движениях. Толчковая функция - сообщение ускорения телу человека при движениях.

Детская стопа по сравнению со взрослой коротка, широка, а в пяточной области сужена. Пальцы расходятся, в то время как у взрослых они плотно прилегают друг к другу. У детей на подошве сильно развита подкожная клетчатка, заполняющая своды стопы, что нередко приводит к диагностическим ошибкам. Стопы претерпевают изменения на протяжении всей жизни человека, но наиболее интенсивно формирование сводов стоп идет в первые 7 лет. Далее критическими для сохранения формы и функции стоп будут периоды быстрого роста ребенка, приходящиеся на школьные годы, периоды гормональной перестройки.

Формирование детской стопы.

У детей до 2-х лет наблюдается физиологическое плоскостопие, т.е. Практически отсутствует свод стопы. Это абсолютно нормально, ведь у малышей костная ткань мягкая и эластичная, в ней еще мало минеральных веществ, придающих прочность, да и мышечная система до конца не развита. Когда ребенок начинает вставать на ножки и делать первые шаги (7-12 месяцев), в роли амортизатора выступает «жировая подушечка» на подошве, из-за которой детские ступни такие пухленькие.

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.

## 2. Плоскостопие. Причины возникновения.

Плоскостопие – одно из самых распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата. 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). Врачи называют плоскостопие болезнью цивилизации.

Причины плоскостопия зависят от его этиологии. 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 нагрузок тела, вследствие чего происходит деформация стопы и образование плоскостопия.

Существует масса *причин, провоцирующих появление деформации стоп и ее прогрессирование*. Рассмотрим более подробно самые распространенные:

- ношение маленькой, узкой, сдавливающей или некачественной обуви;
- наследственная предрасположенность (дети родителей, у которых определяется плоскостопие, с большей вероятностью будут страдать от аналогичных проблем со стопами);
- лишние килограммы ([ожирение](#), прибавка в весе);
- травматизация ног;
- болезни, приводящие к хрупкости костей (рахит, осложнения после гриппа и т.п.);
- [мышечная слабость ног](#) (может возникнуть в результате нерегулярных физических нагрузок, при «сидячей работе», низкой двигательной активности).

Признаки плоскостопия:

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

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

Ребенок, страдающий плоскостопием, быстро устает от ходьбы и бега, плохо переносит статические нагрузки. Такой ребенок не может полноценно участвовать в подвижных играх, соревнованиях, ходить в длительные прогулки, походы и т.д. Это в свою очередь отрицательно сказывается на его общефизическом развитии, способности находить общий язык со сверстниками, снижает самооценку.

В дошкольный период ребенок быстро растет и развивается, движения становятся его потребностью. Поэтому профилактика плоскостопия и своевременное обнаружение уплощения стопы чрезвычайно важны в период роста и развития опорно-двигательной системы организма.

### **3. Предупреждение и профилактика плоскостопия в детском саду.**

Цель: создание условий для организации работы по предупреждению и профилактике нарушения плоскостопия у детей в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности.

Задачи:

- Формирование двигательных умений и навыков обучающихся в соответствии с их индивидуальными особенностями по профилактике и коррекции плоскостопия.

- Использование специальных физических упражнений для профилактики плоскостопия.

Создание в ДООУ условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию взаимодействия с воспитателями и родителями.

Практика рассчитана на детей от 4 до 7 лет. У дошкольников 4-5 лет проводится анализ по изучению медицинских карт. Затем в старшей и подготовительной группе, совместно с медицинским работником проводится плантография, с целью выявления рисков развития плоскостопия.

После выпуска детей из ДООУ в картах вложены результаты мониторинга методом плантографии, с которыми может ознакомиться врач-ортопед в межрайонной поликлиники г. Дивногорска.

Работа по профилактике плоскостопия ведется систематически в течение года. Специальные упражнения включают во все виды физкультурно-оздоровительной работы.

Формы

Занятия в детском саду организованы во всех возрастных группах. Организованная образовательная деятельность по физическому развитию проходит три раза в неделю. В 1 младшей группе – занятие по 10 минут,

Во 2 младшей группе – 15, в средней – 20, в старшей – 25 и в подготовительной – 30 минут.

Утренняя гимнастика проходит в утреннее время в младших – старших подготовительных группах

**Этапы реализации практики:**

1. Подготовительный. Изучение медицинских карт детей младшего дошкольного возраста совместно с медсестрой. Выявление процента возможного риска развития плоскостопия. Анкетирование родителей. Подготовка комплекса упражнений для каждой возрастной группы. Разработка рекомендаций для родителей. <http://ds17.dsedu.ru/images/stories/Dokuments/doc240.pdf>  
<http://ds17.dsedu.ru/images/stories/Dokuments/doc618.pdf>

2. Включение упражнений для профилактики плоскостопия во все виды деятельности по физической культуре (зарядка, занятия, закаливающие процедуры после сна). Консультации родителей, воспитателей по данной теме.

3. Анализ проделанной работы. Совместно с медсестрой при помощи метода плантографии выявляем плоскостопие по отпечатку подошвенной поверхности стопы. Данный мониторинг проводим в старшей группе и далее в подготовительной, чтобы оценить результат и дать рекомендации родителям в дальнейшем обратиться к специалисту.

**Формы:** утренняя зарядка, физкультурные занятия, гимнастика после сна, подвижные игры

**Средства:** общее укрепление организма (рациональное питание, длительное пребывание на свежем воздухе), разнообразные движения, подвижные игры, специальные мероприятия для укрепления стопы.

**Методы:** Специальные упражнения, для укрепления и развития мышц голени, стопы и пальцев: прокатывание предметов ногами (подошвами) - мячиков, игольчатых мячиках; палочек; мелких шариков; захватывание пальцами ног палочки, мешочки, маленькие мячики и перекладывание их вправо и влево Собираение пальцами ног: шишек; мелких игрушек (киндер-сюрприз); крышек, самомассаж: шишками; ежиками (полусферы, лазание по лесенке. Для укрепления свода стоп больше использую ходьбу и бег.

**Комплекс упражнений  
для профилактики и коррекции плоскостопия.  
подготовительная группа**

**Упражнения:**

1. *И.п.* – лежа на спине, ноги врозь.

Скользить стопой правой ноги по голени левой. Подошвенной поверхностью стопы обхватить голень, пальцы согнуть.

2. *И.п.* – лежа на животе, руки в пол, ноги вместе.

Носки оттянуты и повернуты внутрь. Перейти в упор лежа, с опорой на передний отдел стопы и кисти рук.

3. *«Балерина»*

*И.п.* – сидя на стульчике, ноги поставить на пальчики (пуанты).

На пуантах, словно балерина, шагать вперед, пока ноги не встанут полностью на всю ступню. Вернуться в *И.п.*

Затем шажками прошагать, «рисую различные фигуры» - солнышко, елочку, домик.

4. *«Веселые прыжки»*

*И.п.* – сидя, ноги плотно прижаты друг к другу.

Подняв ноги, перенести их через лежащий на полу брусок высотой 15-20 см, положить на пол. Поднять ноги над полом, перенести их в *И.п.*

5. *«Носильщик»*

*И.п.* – сидя, между ступнями зажат кубик (мячик, мешочек).

Подняв кубик (мячик, мешочек) двумя ногами, перенести его вправо, положить на пол. Вернуть кубик в *И.п.*

Затем перенести кубик в левую сторону и вернуть его в *И.п.*

6. *«Шалаш»*

*И.п.* – стоя, пятки вместе, носки врозь.

Подняться на носочки и пяточками, прочертив в воздухе круг, встать, изобразив ногами «шалаш». Вернуться в *И.п.*

7. *И.п.* – сидя на полу.

Стопами захватить маленький мячик и им в воздухе нарисовать воображаемый рисунок (кружок, треугольник, прямоугольник)

8. *«Прогулка по лианам»*

Детям предлагается представить, что вместо реек на гимнастической стенке находятся лианы, по которым перебираются обезьянки. Вместо обезьянок гуляют по лианам дети, наступая на рейки серединой стопы.

**Комплекс упражнений  
для профилактики и коррекции плоскостопия.  
средняя группа**

**Виды ходьбы:**

1. «Лисички» - мягкая крадущаяся ходьба на носочках.
2. «Кабанчики» - тяжелая ходьба на пятках.
3. «Мишки» - неуклюжая ходьба на внешней стороне стопы, с поджатыми внутрь пальцами – по ребристой наклонной доске (мишки лезут на дерево), по коврику с пуговицами ( на пляже с камешками), с рейками ( по упавшим веточкам)
4. «Обезьянки» - мягкая, с подпрыгиванием, ходьба, лазание по шведской стенке (обезьянки лезут на пальму), ходьба боком по канату (переход через речку по узенькому мосту).

**Упражнения:**

1. *«Курочка собирает червячков и бросает их цыплятам»*  
Сидя на скамеечке, пальчиками ног поднять палочку, лежащую на полу, и отбросить ее как можно дальше.
2. *«Мишка на роликовых коньках»*  
Катать бруски ногой с сильным нажимом и прокатывать их от носка к пятке.
3. *«Обезьянки берут орешки»*  
Захват малого мяча ступнями ног.
4. *«Обезьянки читают газету»*  
Пальчиками ног рвать газету на части.
5. *«Обезьянки – художники»*  
Толстым фломастером, зажатым между стопами или пальцами, нарисовать на листе бумаги, лежащем на полу, желаемый рисунок (солнце, цветок, тучку и т.д.)
6. *«Обезьянки – музыканты»*  
Поднять пальцами ног погремушку и погреметь.  
Зажать пальцами ног веревочку, на которой висит колокольчик, и позвонить.

**Комплекс упражнений  
для профилактики и коррекции плоскостопия.**

*старшая группа*

**Виды ходьбы:**

1. *Ходьба на носках.*

Ходить на носках, не сгибая ног, положив руки на пояс; держать туловище прямо.

2. *Ходьба на наружных краях стоп.*

Ходить по комнате, положив руки на пояс, опираясь на наружные края (как «мишка косолапый») – 2-5 мин.

3. *Ходьба по наклонной плоскости.*

Доска шириной 10-20 см приподнята одним концом на высоту 25-30 см. На носках в медленном темпе пройти по доске вверх и вниз 5-10 раз.

4. *Ходьба по палке.*

Ходить по положенной на пол гимнастической палке, отводя ступни наружу, поднимая руки в стороны, в медленном темпе (5-10 раз).

5. *Ходьба в полуприседе (2-5 мин).*

6. *Прыжки «Зайчики» (30-40 сек).*

**Упражнения:**

1. *И.п. – стоя, с сомкнутыми носками, руки на поясе.*

Поднять пальцы ног кверху, вернуться в И.п. (10-15 раз).

2. *И.п. – стоя, носки вместе, пятки врозь. Подняться на носки, вернуться в И.п. (10-15 раз).*

3. *И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны.*

Присесть на носки, вернуться в И.п. (6-8 раз).

4. *И.п. – стоя, правая нога перед левой (след в след).*

Подняться на носки, вернуться в И.п. (8-10 раз).

5. *И.п. – стоя на носках.*

Опустить на пятки, снова подняться (8-10 раз).

6. *И.п. – основная стойка.*

Сгибание и разгибание стопы в быстром темпе (10-12 раз каждой ногой).

7. *И.п. – основная стойка.*

Поднять правую (потом левую) ногу. Поворот стопы наружу, затем поворот стопы внутрь (4-6 раз).

8. *Сгибание и разгибание ног.*

И.п. – сидя на стуле, вытянув ноги. Поочередно сгибать и разгибать стопы, не отрывая пяток от пола (10-20 раз в среднем темпе)

9. *Приседание на палке.*

Держась руками за спинку стула, встать на палку, лежащую на полу возле стула; сделать приседание, опираясь то на одну, то на другую ногу (5-10 раз в медленном темпе).

10. *И.п. – сидя на стуле. Захватывать ногами, поднимать и перекладывать по полу кубики, мяч, палочки, веревочки (1-3 мин).*

11. Катать ступней положенный на пол небольшой упругий мяч (2-5 мин поочередно каждой ногой).

12. Встать на слабо надутый большой мяч. Меняя положение рук, слегка перебирая ступнями, пытаться удержаться на мяче.