



## Полезное для родителей

*Ребенок, имеющий плоскостопие, быстро утомляется, испытывает боли в области позвоночника, в тазобедренных суставах, коленях и ступнях. Освободиться от недуга довольно трудно, гораздо легче предотвратить его возникновение. Предлагаем комплекс специальных упражнений для профилактики плоскостопия.*

**И.П. Стрельцова, И.В. Роденкова, С.Н. Вовк**

*заместители заведующего по учебно-воспитательной работе МДОУ «Центр развития ребенка – детский сад «Снежинка» г. Муравленко Ямало-Ненецкого автономного округа*

# Профилактика плоскостопия у ребенка

Диагностика  
плоскостопия

Заключение о состоянии опорного свода стопы ребенка делается врачом-педиатром на основании положения двух линий, проведенных на отпечатке (рисунке стопы).

Первая линия соединяет середину пятки со вторым межпальцевым промежутком, вторая – с основанием большого пальца.

Если обе линии расположены внутри контура – стопа плоская, если контур находится между линиями – уплощенная, если линии проходят за контуром – нормальная.

В особой заботе нуждаются дети не только с плоской, но и с уплощенной стопой. Несмотря на то что в дошкольном возрасте стопа еще не сформирована, при плоскостопии существует опасность отрицательной динамики.

Во время осмотра ребенка следует обращать внимание на положение пятки. При нормальной стопе оси голени и пятки совпадают, в случае продольного плоскостопия образуют угол, открытый к внешней стороне (вальгусная установка стопы). Это легко определить по детской обуви: при вальгусном положении (низко опущен внутренний край) – ступается внутренняя часть подошвы, при варусном (уплощен наружный край) – сильнее деформируется наружная сторона подошвы.

В дошкольном возрасте еще не поздно улучшить состояние стопы и предотвратить формирование плоскостопия. Для этого необходимо регулярно выполнять специальный комплекс упражнений.

© И.П. Стрельцова, И.В. Роденкова, С.Н. Вовк, 2009

Упражнения,  
предупреждающие  
развитие  
плоскостопия

Дети занимаются в спортивной форме босиком.

#### Массаж стоп

1. Ребенок садится на пол (ноги вытянуты). В течение 3–4 мин взрослый растирает стопы ребенка по направлению от пальцев к пяточной области, затем массирует голени – от стопы к коленному суставу. Растирание выполняется основанием ладони либо тыльной поверхностью полусогнутых пальцев. Массаж также можно проводить при появлении чувства усталости в ногах после напряженной мышечной работы.

2. Ребенок ложится на спину. Взрослый левой рукой охватывает ногу ребенка так, чтобы голень была между большим и указательным пальцами. Выполняя круговые движения большим пальцем правой руки, взрослый энергично растирает ступни (указательный и средний пальцы лежат на наружной поверхности стопы).

**“Сборщик”.** Ребенок садится на пол (колени полусогнуты) и собирает пальцами левой ноги мелкие предметы (например, ластик, бумажный шарик, карандаш, губку и т. д.). Через 1–2 мин упражнение следует повторить правой ногой.

**“Художник”.** Карандашом, зажатым пальцами правой стопы, ребенок рисует различные фигуры на листе бумаги, придерживая его левой стопой. Через 30–50 сек упражнение следует повторить правой ногой.

**“Гусеница”.** Ребенок садится на пол (колени полусогнуты), прижимает пятки к полу и в течение 30–50 сек сгибает пальцы ног, постепенно продвигая пятки вперед, имитируя движение гусеницы.

**Упражнения с гантелями.** Ребенок берет в каждую руку гантель (1 кг), ставит ноги вместе, руки вниз. На счет 1 – приседает, вытягивает руки вперед. На 2 – встает, опускает руки. И так далее.

Исходное положение то же. На счет 1 – выпад правой ногой вперед, руки в стороны. На счет 2 – исходное положение. На 3–4 – то же с левой ноги.

Упражнение выполняется в течение 30–50 сек.

**Ходьба.** В течение 30–50 сек ребенок ходит на пятках, на носках, на внутренней и наружной сторонах стопы.

**Бег.** Ребенок бежит короткую дистанцию (до 30 м) с максимальной скоростью.

**“Семяный” бег.** Ребенок должен сделать 2–4 подхода по 5 сек.

Укрепление  
мускулатуры ног  
и свода стопы

Долговременное пребывание в положении стоя, продолжительная ходьба по твердому грунту, а также переноска тяжестей провоцируют чрезмерную нагрузку на стопы. Укреплять мускулатуру ног и свода стопы также необходимо с детства. Предлагаем упражнения для детей, которые помогут достичь хороших результатов.

**Катание мяча.** Ребенок садится на пол или табурет, ставит ступню на теннисный мячик и катает его то к носку, то к пятке двумя ногами попеременно.

**Катание чулка.** Ребенок садится на пол или табурет, раскладывает перед собой чулок (платок). Выдвигает вперед одну ногу и, распрямив пальцы, хватает ими чулок и подбирает его часть под ступню. Снова распрямляет пальцы и подбирает новую часть чулка. Повторяет до тех пор, пока чулок не исчезнет под стопой полностью. Упражнение выполняется сначала правой, затем левой ногой, а потом обеими ногами одновременно.

**Игра в шарики и кольца.** Ребенок садится на пол. Перед ним взрослый раскладывает в линию десять колец, перед каждым кольцом кладет шарик. Ребенок поочередно опускает шарики в кольца: пять – пальцами правой ноги, пять – левой. Затем вынимает их руками и кладет перед кольцами, после чего поочередно опускает кольца на шарики: пять – пальцами правой ноги, пять – левой.

**Игра в мяч ногами.** Упражнение выполняется в парах. Дети садятся на пол напротив друг друга и, слегка откинувшись назад, опираются на руки. Хватают ногами теннисные мячики и перебрасывают их. Ловить мяч руками нельзя.

**Танец на канате.** Ребенок идет по линии, которая нарисована на полу мелом, удерживая равновесие (руки разведены в стороны, колени прямые). Одну ступню ставит вплотную перед другой. Ни в коем случае нельзя ставить ногу рядом с линией, иначе можно “упасть вниз”.

Помимо вышеперечисленных упражнений профилактики плоскостопия способствуют спортивные игры на открытом воздухе (футбол, волейбол, гандбол). Также полезны ежедневные ножные ванны (температура воды 36–37 °С) в течение 1–1,5 мин.