

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»  
городского округа ЗАТО город Фокино

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

ТЕМА: «ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ НА ЗАНЯТИЯХ В  
ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ»

Подготовил  
тренер-преподаватель  
по легкой атлетике  
Дорогобузова Е.В.

2017 год

## **ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ НА ЗАНЯТИЯХ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки. При плоскостопии, сопровождающимся уплотнением свода стоп, резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, становится трудно ходить.

Плоская стопа характеризуется опусканием ее продольного и поперечного свода, а в дальнейшем появляются тягостные синдромы: быстрая утомляемость и боли при ходьбе и стоянии.

Длительная чрезмерная нагрузка ведет к переутомлению мышц и к стойкому ощущению стопы (Б.Б. Егоров, В.Т. Кудрявцев «Развивающая педагогика оздоровления»).

Упражнения для укрепления мышц способствуют профилактике плоскостопия. Предупреждением плоскостопия занимаются с раннего возраста. Лучшим средством физической нагрузки является ходьба, но только в том случае, когда она правильная. Упражнения в ходьбе, не обеспечивающие ее правильность, могут привести к развитию плоскостопия или усилению других имеющихся деформаций ног (иксообразного искривления ног и др.). упражнения в правильной ходьбе должны проводиться в каждом занятии гимнастикой не только с детьми раннего возраста, но и в последующих дошкольных возрастах. Для этого используют разные средства: это общее укрепление организма, обеспечиваемое рациональным питанием, длительным пребыванием на свежем воздухе, разнообразными движениями, физическими упражнениями, а также специальными мероприятиями для укрепления стопы.

Велико значение для профилактики плоскостопия правильно подобранной обуви. Она должна быть по ноге детская обувь имеет совершенно плоскую подошву, без изгиба для свода стопы, и тем самым деформирует ступные мышцы ног, ведет к уплощению стопы. Детям нужна обувь на небольшом каблучке высотой 5-8 мм., с упругой стелькой, крепким задником.

Предупреждать плоскостопие можно подбором специальных упражнений, способствующих развитию и укреплению мышц голени, стопы и пальцев. Наибольший эффект оказывают упражнения, если их выполнять босиком и по несколько раз в день: утром, как только встал с постели, и после дневного сна.

Из выше сказанного следует, что вопрос профилактики и коррекции плоскостопия стоит остро. В связи с этим, перед учителями детских

учреждений стоит проблема: поиск новых путей, а возможно и возрождение забытых подходов профилактики и коррекции плоскостопия у детей .

Плоскостопие – заболевание чрезвычайно распространенное, можно сказать социальное. Чтобы убедиться в этом, достаточно поговорить с родственниками и знакомыми: «на каждом шагу» слышны жалобы на боли в стопах, мышцах голени, в коленных и даже тазобедренных суставах. Самая распространенная причина болей – уплощение стоп.

А если обратить внимание на обувь, как быстро она снашивается и каким образом, можно получить дополнительную информацию.

При нормальном положении стопы каблук изнашивается равномерно сзади, чуть больше с наружной стороны.

При плоскостопии износ каблука идет преимущественно по внутреннему краю. Если каблуки сильно стираются с внутренней стороны и, кроме того, задняя часть обуви «заламывается кнаружи», то это свидетельствует о плоско-вальгусных стопах. Косолапость проявляется в сильном снашивании каблука по наружному краю «заламыванию» обуви вовнутрь.

Правильно подобранная, удобная обувь очень важна для нормального развития стоп ребенка, для профилактики плоскостопия.

Для того чтобы подобрать обувь, необходимо правильно определить размер стопы ребенка. Следует учитывать, что размер стопы при нагрузке увеличивается, как в длину, так и в ширину. Измерять размер стопы нужно только у стоящего ребенка.

Поставить ребёнка на лист бумаги, достаточно большой, чтобы его края со всех сторон выступали за контуры стоп. очерчивают стопы перпендикулярно установленным карандашом или фломастером, начиная от середины пятки по внутреннему контуру до конца большого пальца, затем по наружному контуру до той же точки.

Размер стопы определяется ее длиной, выраженной в миллиметрах. Длина измеряется линейкой или миллиметровой лентой от крайней точки обведенной пятки до наиболее длинного пальца, с округлением в сторону увеличения.

Есть более простой, но менее точный способ определения соответствия обуви стопе ребенка. Расшнуруйте или расстегните ботинок или туфельку и установите ножку малыша наверх обуви, погружая в нее только пятку, при этом пятка должна соприкасаться с задником обуви. Если пальцы стопы совпадают с носком обуви, а тем более свисают, то эта обувь слишком мала. Необходимо, чтобы между концом самого длинного пальца и носком обуви было расстояние примерно в один сантиметр.

Стопа ребенка не является уменьшенной копией стопы взрослого человека, а имеет свои анатомические и функциональные особенности.

Костный аппарат стопы в первые годы жизни ребенка имеет во многом еще хрящевую структуру, связки более эластичны и растяжимы, мышцы недостаточно сильны и выносливы.

Кроме того, у детей величина отношения общего веса к размеру стопы значительно больше, чем у взрослых. Поэтому на всю опорную поверхность, особенно на область свода, падают более значительные нагрузки.

Залогом здоровья стоп является правильный гигиенический уход за ними. Ежедневно перед сном необходимо мыть ребенку ноги теплой водой с мылом. Затем тщательно вытирать их досуха, особенно межпальцевые промежутки.

Ногти обязательно следует обрезать не реже одного раза в две недели, лучше сделать после общей ванны или после мытья ног. Ногти надо обрезать поперек, не скругляя их по бокам. Нельзя обрезать их «до предела», до ногтевого ложа, это чревато развитием вросших ногтей.

Иногда можно устлавать ребенку «морские ванны». Морская соль, растворенная в воде, оказывает благотворное воздействие на стопы. Налить «морской воды» в ванну так, чтобы она закрывала щиколотки, и позвольте ребенку походить по дну ванны. Для большего эффекта можно на дно ванны постелить рельефный коврик или насыпать гальку (Губберт К.Д., 1992 г.).

Плоскостопие – это достаточно серьезное ортопедическое заболевание, которое значительно нарушает функцию всего опорно-двигательного аппарата ребенка, негативно влияет на его общее самочувствие, снижает выносливость к физическим нагрузкам, ухудшает работоспособность и настроение.

При плоскостопии, в результате снижения высоты свода стопы и некоторого отклонения ее кнаружи теряется способность стопы противостоять нагрузкам, то есть нарушается ее рессорная функция.

Если ребенок стоит, то область внутреннего свода касается поверхности опоры и на него падает общий вес тела. Расположенные на уровне свода мышцы, сосуды, нервы растягиваются, вследствие чего возникают неприятные ощущения в стопах и мышцах голени: чувство усталости, онемения и даже боли.

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.

Причины плоскостопия это и наследственная предрасположенность (скорее к определенному образу жизни), парез или паралич подошвенных мышц стопы или голени, травмы костей стопы и лодыжек. Наиболее частая причина – общая слабость костно-мышечной системы в результате перенесенного рахита, частых или длительных заболеваний.

Особенно опасна на фоне слабости мышечно-связочного аппарата перегрузка стоп: длительное стояние, долгая непрерывная ходьба, избыточный вес ребенка.

Крайне неблагоприятно на состоянии стоп сказывается ношение плохо подобранной обуви.

Плоскостопие – заболевание прогрессирующее поэтому, чем раньше начато лечение, тем лучшие результаты оно приносит. И наоборот, запущенные случаи лечатся гораздо труднее.

Лечение плоскостопия должно быть комплексным и направленным на укрепление всего организма. Лечебная гимнастика, массаж, физиотерапевтические процедуры, ортопедические стельки или обувь – мер для исправления стоп достаточно. Важно, чтобы процесс коррекции был регулярным и продолжался до полного выздоровления.

Надо учесть, что стельки имеют определенный срок годности. Индивидуально изготовленные стельки из пробки необходимо менять не реже одного раза в полгода. Стельки из более мягких эластичных материалов следует менять еще чаще – каждые три-четыре месяца.

При отсутствии эффекта от коррекции с помощью ортопедической обуви используют этапные гипсовые повязки для того, чтобы нормализовать соотношение костей суставов стопы. Во время сна применяют лонгеты. При тяжелых формах плоскостопия с сильными постоянными болями показано оперативное лечение.

Ортопедическая коррекция стоп проводится обязательно в сочетании и на фоне других методов лечения: физиотерапии, массажа и лечебной гимнастики.

Физиотерапевтические процедуры при лечении плоскостопия назначаются достаточно широко и проводятся, в основном, в условиях поликлиник.

Исключение составляют тепловые процедуры, которые можно проводить дома. Парафиновые, озокеритовые и грязевые аппликации можно накладывать на всю голень и стопу, но желательно акцентировать тепловое воздействие на передненаружной поверхности голени и тыльной поверхности стопы.

Для парафиновых аппликаций оптимальная температура 48-50; длительность процедуры 30-40 минут, ежедневно или через день. Для озокеритовых аппликаций достаточно температуры 30-40 в течение 15-20 минут, два дня подряд с перерывом на третий день.

Курс лечения 15-20 процедур, повторять можно через два-три месяца.

Тепловые процедуры дают максимальный эффект, если сразу же после них проводить лечебную гимнастику.

В домашних условиях можно применять контрастные кожные ванны. Для этого нужны два таза с водой: один – с теплой (40-45), другой – с прохладной (16-20). Ребенок погружает ноги попеременно то в теплую, то в прохладную воду на несколько секунд. Процедура длится 5-10 минут и проводится ежедневно или через день в течение двух-трех недель. Ванны не только укрепляют мышцы и тренируют суставы стоп, но обладают замечательным закаливающим эффектом.

Массаж – необходимая часть комплексного лечения плоскостопия. Он позволяет нормализовать тонус мышц стопы и голени: укрепить ослабленные, растянутые мышцы и расслабить напряженные, а это очень важно для восстановления их согласованной работы. Кроме того, улучшая кровообращение и иннервацию, массаж способствует улучшению питания мышц, связок и костей стопы. Приносит облегчение в случаи боли в стопах и восстанавливает нормальные условия. Для развития и роста нижних конечностей.

В педиатрической практике специальный массаж чаще проводится на фоне общеукрепляющего массажа всего тела (за исключением рук). Если это по каким-либо причинам невозможно (мало времени или нет достаточной подготовки), то можно ограничиться массажем спины и ног. Надо быть внимательным при обращении к специалистам (особенно платным) – массаж только ног мало эффективен. Управление мышцами нижних конечностей осуществляется нервами, которые начинаются в поясничном отделении спинного мозга. Поэтому любой массаж ног должен начинаться с массажа спины или хотя бы поясничной области.

В зависимости от возраста и, следовательно, роста и веса ребенка, а так же объема массажа, сеанс занимает от десяти минут до получаса.

Курс массажа при плоскостопии обычно длительный около 20 сеансов, через день или ежедневно. Эффективным считается повторение курса 3-4 раза в год. Однако, если ребенок пожаловался на боль и усталость ног после длительной прогулки или оживленной игры, делайте массаж «по необходимости».

Массировать ребенка можно на столе (если он там помещается), на жесткой кушетке или на полу. В любом случае у лежащего должна быть хорошая опора. При плоскостопии проводится общетонизирующий, то есть

достаточно энергичный массаж. Масла и кремы лучше не использовать, так как они увеличивают скольжение рук и, следовательно, снижают интенсивность воздействия.

Комплекс упражнений способствующих профилактике плоскостопия. Предупредить плоскостопие можно подбором специальных упражнений, способствующих развитию и укреплению мышц голени, стопы и пальцев. Наибольший эффект оказывают упражнения, если их выполнять босиком и по возможности и несколько раз в день: утром, как только ребенок встал с постели и после дневного сна.

Врачи рекомендуют ежедневно перед сном в течении пяти минут держать стопы ног в воде комнатной температуры. В летнее время по возможности чаще использовать ходьбу босиком по земле, песку, маленьким не острым камешкам, воде. Для укрепления свода стопы полезно лазание по гимнастической лестнице, канату, босиком. Ходьба по доске, бревну, развивает не только свод стопы, но и является хорошим средством для предупреждения плоскостопия и косолапия у детей. Полезно ходить по ребристой доске, поставленной с наклоном 30 градусов (например на рейку гимнастической лестницы).

## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ ПЛОСКОСТОПИЯ

Проводят специальные занятия по предупреждению плоскостопия. Продолжительность занятий – 10 минут. Перед упражнениями следует походить на носках, затем попрыгать на носках на одной, а затем на двух ногах.

### I. Разминка.

1. Хождение на высоких носках.
2. Хождение на пятках.

### II. Основной комплекс упражнений.

1. «Окно» - ребенок, стоя на полу, разводи и сводит выпрямленные ноги не отрывая подошв от пола.

2. «Каток» - ребенок катет вперед-назад мяч, скалку или бутылку. Упражнения выполняются сначала одной, затем другой ногой.

3. «Разбойник» - ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего времени выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги ребенок старается подтащить по полу полотенце (или салфетку) на которой лежит груз (камень), сначала одной. Затем другой ногой.

4. «Сборщик» - И.П. - тоже. Собирает пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу, и складывает их в кучку, одной ногой, затем другой. Следует не допускать падения предметов при переноске.

5. «Художник» - И.П. - тоже. Карандашом, зажатым пальцами ног, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

6. «Гусеница» - И.П. - тоже. Сгибая пальцы ноги, ребенок подтягивает пятку вперед, затем пальцы расправляются и движение повторяется. Упражнение выполняется обоими ногами одновременно.

7. «Серп» - И.П. - тоже. Подошвы ног на полу, расстояние между ними 20 см. Согнутые пальцы ног сначала сближаются, а затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте.

8. «Мельница» - И.П. - тоже. Ноги выпрямлены. Описываются ступнями дуги в разных направлениях.

9. «Барабанщик» - И.П. - тоже. Стучим носками ног не касаясь его пятками.

10. «Веселые прыжки» - И.П. - сидя, ноги плотно прижаты друг к другу. Поднять ноги, перенести их через лежащий на полу брусок (высота 20 см.), положить на пол, вернуться в И.П.

11. «Носильщик» - поднять кубик (мешок, мячик) двумя ногами, перенести его вправо, положить на пол. Вернуть кубик И.П. Затем кубик перенести в левую сторону, вернуться в И.П.

12. И.П. - лежа на животе руки в упоре, ноги вместе. Носки оттянуты, повернуты вовнутрь. Перейти в упор лежа. С опорой на передний отдел стопы и кисти рук.

13. И.П. - лежа на спине ноги врозь скользить стопой правой ноги по голени левой.

14. И.П. - стоя на носках опускаться на пятки и снова подняться.

Для того чтобы исключить статическую нагрузку на ослабленные мышцы ног, лучше начинать с упражнений, выполняемых в положении сидя или лежа. И только затем, по мере укрепления мышечно-связочного аппарата, можно переходить к упражнениям в положении стоя или в ходьбе.

Все упражнения следует делать медленно, тщательно, до появления ощущения легкой усталости. Количество движений определяется индивидуально, в зависимости от возраста ребенка и его физического развития.

Упражнения, выполняемые в положении сидя:



1. Сгибание и разгибание стоп вместе или попеременно.
2. Круговые движения стопами по максимальной окружности в обе стороны.
3. Вращение мяча средней величины.
4. Захват и набрасывание мелких предметов.
5. Катание на велосипеде.

Упражнения, выполняемые в положении стоя:

Эти упражнения лучше делать держась за опору на уровне груди.

1. «Сокращение» стоп.
2. Перекатывание с носка на пятку.
3. Приседания.
4. Отталкивание мяча тыльной стороной стопы.

Игровые упражнения для ног.

1. «Ходьба на носках». 2. «Пройти по линии».

Начертить мелом на полу прямую линию. Предложить ребенку пройти по ней, ставя пятку к носку впереди стоящей ноги, затем - обратно, спиной вперед, ставя носок к пятке. Подвижные игры при плоскостопии:

1. «Ловкие ноги». Дети сидят на полу, опираясь сзади руками, ноги вытянуты вперед, стопами удерживают мяч. Перекладывают мяч в сторону, передавая его другому игроку.

Самостоятельное составление комплекса гимнастики – непростая задача даже для опытного тренера-преподавателя. Поэтому, приступая к данной работе, в качестве исходного материала желательно использовать стандартные комплексы упражнений. Эффективность которых, зависит от правильности их выполнения.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Казина О.Б. «Веселая физкультура для детей и их родителей» Издательство Академия развития 2008г.
2. Киселева Л.В. «Особенности реабилитации статистических деформаций опорно-двигательного аппарата у школьников» Издательство «Детский тренер» 2007г.
3. Озолин Н.Г. «Молодому коллеге» Издательство «Физкультура и спорт» 1998г.