

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 67 ГОРОДА СТАВРОПОЛЯ

Практикум для родителей в онлайн-формате  
**«Здоровье начинается со стопы!»**

воспитатель по физической культуре

Полеева А. В.

Дата проведения: 29.10.2021

г. Ставрополь

**Цель:** пропагандировать здоровый образ жизни в семье. Познакомить родителей с методами и приемами оздоровительного точечного массажа стопы, с упражнениями для профилактики плоскостопия. Способствовать установлению взаимосвязи между детским садом и семьей.

Тема нашего практикума: «Здоровье начинается со стопы!». Почему так говорят?

Приведем несколько фактов, доказывающих это высказывание:

- От анатомии стопы зависит состояние всей костно-суставной системы, правильность осанки и здоровье внутренних органов.

- Две стопы вместе обеспечивают площадь опоры, удерживая в вертикальном положении все тело.

- Стопа сглаживает ударные нагрузки на суставы ног и на все тело во время ходьбы и бега.

- Выполняет функцию подъемного механизма, который толкает тело вверх во время движения.

- Нарушения строения и функции стопы вызывают асимметрию всего тела.

У детей до определенного возраста стопа кажется плоской, так как подошвенная часть у маленького ребенка короче и шире по сравнению с взрослым человеком. Пяточка малыша кажется маленькой, а пальчики, как бы расходятся в виде веера в разные стороны. Подошвенная часть в своем составе имеет жировую прослойку, которая сглаживает своды ступни. Плоское строение стопы и опущение ее сводов являются причиной того, что детки в возрасте до 3-4 лет быстро устают при ходьбе. Со временем ноги приобретают нормальные формы.

Суставно-связочный аппарат стоп еще не сформирован, суставы у детей, в сравнении с суставами взрослых, подвижнее, а связки, укрепляющие своды стопы, менее прочны и более эластичны. Объем движений детской стопы больше, чем взрослой, поэтому, детская стопа менее приспособлена к статическим нагрузкам: прыжкам, соскокам с высоких снарядов. При нагрузке своды стопы несколько уплощаются, но по ее окончании, тотчас же, с помощью активного сокращения мышц, возвращаются в исходное положение. Длительная и чрезмерная нагрузка ведет к переутомлению мышц и стойкому опущению сводов.

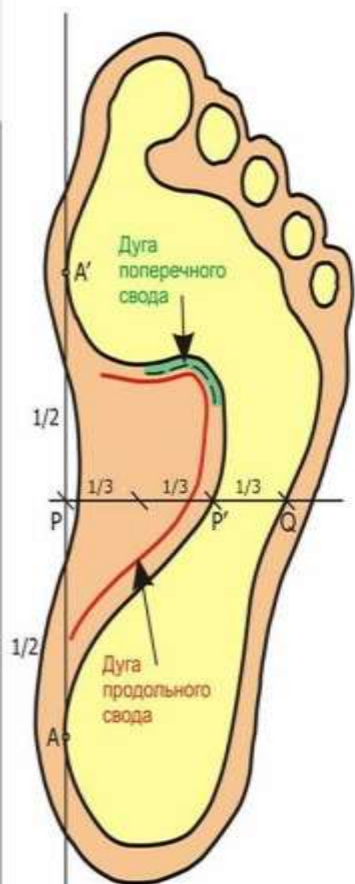
Наиболее часто у детей встречается плоскостопие статическое. Данный вид плоскостопия возникает у детей, в связи с чрезмерным утомлением при длительном пребывании на ногах, а также по причине снижения тонуса мышц. Особенностью организма детей является то, что кости стоп почти целиком состоят из хрящевой ткани, что делает их более мягкими, эластичными, но в то же время, более подверженными деформациям.

Какие же факторы влияют на свод стопы? Их делят на две группы: **внутренние**, определяемые физиологическими закономерностями роста и развития детского организма (сила мышц и эластичность связок, минеральная плотность костной ткани и др.), перенесенными заболеваниями и состоянием здоровья (частые простуды, хронические болезни) и **внешние** (нерациональная обувь, недостаточная двигательная активность, длительные статические нагрузки в положении сидя, исключаяющие локальные физические нагрузки на стопы).

## Виды и причины возникновения плоскостопия:



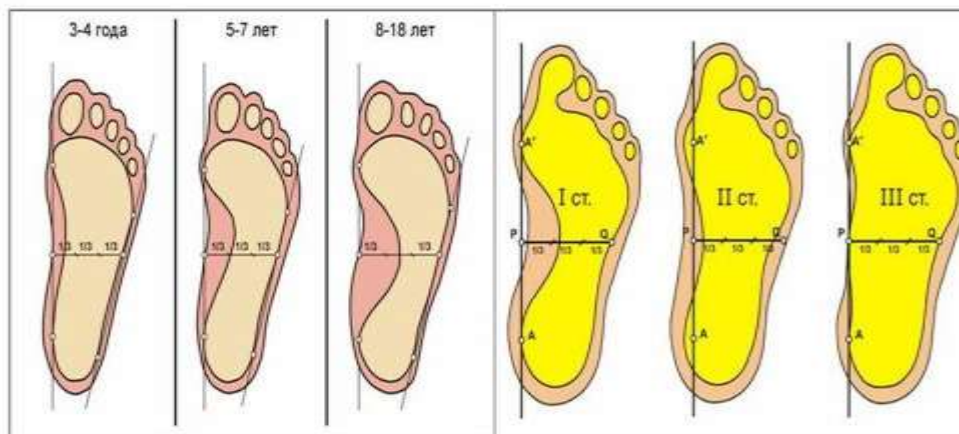
## Степени продольного плоскостопия



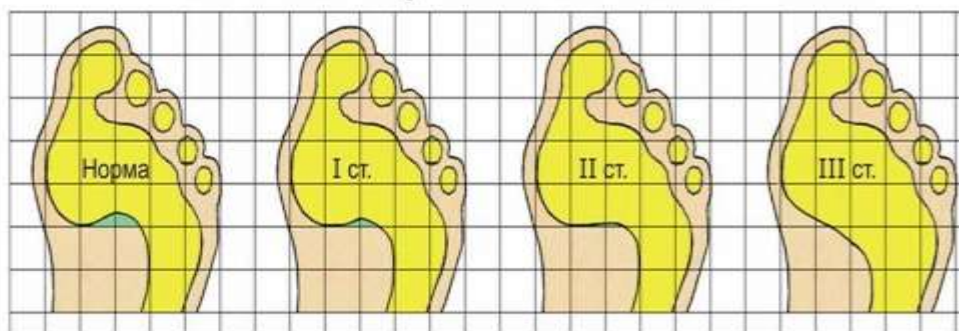
“ОТПЕЧАТОК” СВОДОВ

**ДЕТИ**

**ВЗРОСЛЫЕ**



## Степени поперечного плоскостопия



Массаж стоп при плоскостопии является одним из методов комплексного консервативного лечения, который дает хорошие результаты, если используется вместе с лечебной гимнастикой, ношением специальной обуви и стелек. Массаж ног при плоскостопии имеет свои особенности и техники.



– Стопа - это миниатюрная копия нашего тела.

Если мы будем массажировать подошву ног, то будем оказывать влияние на все органы нашего тела. На сердце, легкие, почки, кишечник и т. д.

Но еще можно делать точечный массаж пальцами рук. Что мы сейчас и будем делать.



Садимся по удобнее. (Ребенок ставит свою ногу маме на колени) Смажем стопу кремом или маслом для массажа (1-2 капли на ладошку) Обхватываем лодыжку ноги рукой и фиксируем стопу.

Вначале проводим общий массаж стопы (поглаживание, растирание тыльной стороны и подошвенной поверхности). Движения делаем от голеностопного сустава к пальцам, на подошве – от пальцев к пятке. Такое поглаживание и растирание для согревания делаем 1-2 минуты.

Теперь массаж стопы. Погладим стопу граблеобразным движением руки по направлению от пальцев к пятке. Разминаем каждый палец, начиная с большого пальца, и заканчиваем мизинцем, потом переходим на подошву и большим пальцем делаем разминание круговыми движениями до пятки. Снова поглаживание ладошкой. Теперь сделаем пощипывание указательным и большим пальцами, снова поглаживание. Ребрами ладошки сделаем пиление. Теперь слегка надавливаем по всей подошве большим пальцем. Снова поглаживание. Можно еще сделать легкое постукивание пальчиками, похлопывание ладошкой и закончить массаж поглаживанием.

После общего массажа переходим на точечный массаж. Находим нужную нам в данный момент точку, которая отвечает, например за органы зрения.. Делаем вращающие движения пальцем по часовой стрелке в течении 5 секунд, как бы «вкручивая шуруп», а потом в течении 5 секунд против часовой «выкручиваем шуруп». И так переходим с одной рефлекторной зоны на другую.

При выполнении массажа, вы должны ощутить не боль, а приятные ощущение. Следовательно, должны регулировать нажим пальцев во время массажа

Чтобы заинтересовать детей сопровождаем массажи интересными сказками, стихами. Закончив массаж, расслабьтесь спокойно посидите, сделайте несколько легких движений для стоп.

Есть ручные массажеры: щетки, орехи, бутылки, мячи, скакалки, валики. При помощи этих предметов не только делаем массаж, но и укрепляем мышцы стопы, что является полезным для профилактики плоскостопия. Например, прокатывая шишку, мы массируем стопы, а зажав, например, карандаш, пальцами ног и подняв ее, мы напрягаем мышцы стопы.

При плоскостопии показано также проведение профилактических мероприятий: выполнение физических упражнений, направленных на укрепление мышц ног (наиболее подходящей для этого является суставная гимнастика); закаливание: общее и местное (ножная ванна); босохождение – особенно полезно по рыхлой почве, песку, камешкам, гальке, по воде возле берега. В домашних условиях хождение по ребристым дорожкам, массажным коврикам, игры с массажными мячами и др.



Далее речь пойдет о профилактической сменной обуви, способствующей предупреждению деформации стопы. Какой же должна быть обувь для дошкольника?

1) Обувь должна соответствовать форме, размеру стопы и иметь в носочной части припуск 5-7 мм, учитывающий увеличение длины стопы за счет ее естественного прироста и во время ходьбы под влиянием нагрузок. Если в обуви нет припуска, то при удлинении пальцы принимают согнутое положение, что может привести к их деформации. Недопустима зауженность в носочной части, поскольку это приводит к деформации большого пальца, его отклонению наружу. Чрезмерно свободная обувь также оказывает отрицательное влияние - могут появиться потертости, мозоли.

2) Подошва должна быть гибкой. Недостаточная гибкость ограничивает движение в суставах, предъявляет повышенные требования к мышцам голени и стопы, способствуя более быстрому их утомлению и ослаблению. При этом нарушается походка, что оказывает негативное влияние на осанку и позвоночник ребенка. Чтобы проверить гибкость подошвы, следует, удерживая пяточную часть обуви, поднять носочную. Гибкость считается достаточной, если угол составляет 25°.

Подошва не должна быть высокой, поскольку в процессе ходьбы в такой обуви нарушаются сцепление пальцев с опорной поверхностью и толчковая функция стопы. Это приводит к дополнительной нагрузке на мышцы стопы, их ослаблению и более быстрому утомлению.

Слишком мягкая подошва (например, в чешках) также недопустима, так как способствует формированию плоскостопия при ходьбе по жесткому грунту, асфальту или полу.

3) Важным элементом обуви для дошкольников является каблук, высота которого влияет на распределение нагрузки на различные отделы стопы, ее положение. При отсутствии каблука увеличивается нагрузка на свод. При небольшом каблуке свод, наоборот, разгружается за счет перераспределения нагрузки с увеличением ее на передний отдел. Слишком высокий каблук делает нагрузку на передний отдел стопы чрезмерной - это приводит к снижению поперечного свода и формированию поперечного плоскостопия.

Высота каблука не должна превышать 5-10 мм. Такой каблук увеличивает свод стопы, ее рессорность, защищает пятку от ушибов, смягчая удар о твердую поверхность при ходьбе, и, кроме того, повышает износостойчивость обуви.

4) В профилактике деформации стопы особое значение имеет наличие фиксированного задника, который позволяет прочно удерживать пяточную кость и предотвращает ее отклонение наружу. Деформация пяточной кости нарушает устойчивость голеностопного сустава, формирует болевой синдром, а впоследствии приводит к плоскостопию (плоско-вальгусные стопы).

5) Наряду с фиксированным задником обувь должна обеспечивать прочную фиксацию в носочной части.

Открытый носок в летних туфлях, часто используемых в качестве сменной обуви, приводит к неустойчивому положению стопы. Кроме того, возрастает угроза травматизации пальцев.

б) Прочная фиксация стопы в обуви обеспечивается также соответствующими креплениями. Их отсутствие может привести к ослаблению мышц, снижению свода и деформации пальцев.

7) Для обеспечения оптимального температурно-влажностного режима внутриобувного пространства необходимы такие конструктивные решения (переплетение ремешков, дополнительные «окошки» и др.), которые позволяли бы осуществлять хорошую вентиляцию обуви. Перегрев стопы ведет к расслаблению мышц и, как следствие, снижению свода стопы с формированием в последующем плоскостопия.

- В заключении хотелось бы выразить надежду и уверенность в том, что проблема здоровой стопы дошкольника займёт достойное место в вопросах профилактики заболеваний, укрепления и сохранения здоровья детей.

*Если Вы дома будете использовать данные советы, рекомендации, ваш ребенок всегда будет здоров. Помните «Здоровье начинается со стопы».*

## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СТОП (ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ)

Свод стопы формируется у детей 3–4 лет. Однако относительная слабость мышц и связок сохраняется до 6–7 лет даже у здоровых детей. Поэтому с детьми этого возраста необходимо регулярно выполнять упражнения, которые помогут сформировать и укрепить мышцы свода стопы и предотвратить развитие плоскостопия. Упражнения для стоп выполняют босиком или в чешках.

Правильно сформировать и укрепить мышцы свода стопы так же поможет хождения босиком по земле, песку, камушкам, в воде, плавание, езда на велосипеде и танцы.

#### **Упражнение «Птички на ветке»**

Цель: самомассаж стоп.

Материал: канат, гимнастическая палка или обруч.

Содержание упражнения: переступать по канату приставным шагом правым и левым боком, пятка ставится на пол, пальцы стоп обхватывают канат.

#### **Упражнение «Поиграем с ежиком»**

Массируем мы ножки,

Чтоб бегать по дорожке.

Цель: самомассаж стоп

Материал: массажный мяч «ёжик».

Содержание упражнения: И.П. стоя, руки на поясе. Покатывать мяч стопой от носка к пятке сначала правой ногой, затем левой.

#### **Упражнение «Смельчаки»**

Цель: самомассаж стоп.

Материал: деревянные палочки.

Содержание упражнения: И.П. – стоя, руки на поясе. Прокатывание палочки друг другу одной ногой. То же другой ногой.

### **Упражнение «Нарисуем фигуру»**

Мы умеем рисовать, ручками и ножками.

Ножки будут выполнять, замыслы художников.

Цель: профилактика и коррекция плоскостопия, укрепление мышц свода стоп.

Материал: фломастеры, бумага.

Содержание игры: И.П. стоя, руки на поясе, фломастер зажат пальцами одной ноги. Под музыку дети рисуют фломастером на бумаге изображение какой-либо геометрической фигуры. То же другой ногой.

### **Упражнение «цыпочки»**

Исходное положение: стоя на цыпочках, руки на пояс.

Ходьба под счет в среднем темпе, 30 с

### **Упражнение «мишки»**

Исходное положение: стоя на внешней стороне стопы, руки на пояс.

Ходьба под счет в среднем темпе, 30 с

### **Упражнение «пяточки»**

Исходное положение: стоя на пяточках, руки на пояс.

Ходьба под счет в среднем темпе, 30 с

### **Упражнение «путаем следы»**

Исходное положение: стоя, руки на пояс.

Ходьба, 30 с.

Во время ходьбы ставим стопы перпендикулярно друг – другу (буквой «Т»)

### **Упражнение «утята»**

Исходное положение: сидя на корточках руки на пояс.

Ходьба, 20 с.

### **Упражнение «кружочки»**

Исходное положение: сидя, ноги прямые, на ширине плеч.

На счет 1–4 вращайте стопами внутрь;

3–8 наружу. Повторите это упражнение 3 раза.

### **Упражнения для стоп с предметами**

Упражнения для стоп с предметами выполняют из исходного положения сидя.

### **Упражнения для стоп с мячиком**

Упражнения для стоп с мячиком не только укрепляют мышцы стопы, но и развивают у малышей координацию. Для выполнения этих упражнений вам понадобится стул, небольшой (теннисный) мячик.

**Катание мячика ногами попеременно:** от пятки к носку и обратно; по кругу, по часовой стрелке, против стрелки носком, пяткой;

«восьмеркой». Повторите это упражнение правой и левой ногой по 5–7 раз.

### **Упражнения для стоп с роликовым массажером**

Перекачивание стопами роликов массажера массирует мышцы стоп, способствует их расслаблению и стимуляции рефлексорных точек.