

Муниципальное автономное дошкольное  
образовательное учреждение  
«Детский сад № 33 «Золотой петушок»

---

**И.В. Давыдова**  
*инструктор*  
*по физической культуре*

**«Здоровые стопы –  
это легко!»**

*Методическое пособие*

**Реж, 2023**

## Введение

Стопа человека состоит из 26 костей, которые соединены мышцами и сухожилиями. Она представляет собой прекрасный амортизатор, предохраняющий от чрезмерных ударных нагрузок во время ходьбы, бега и прыжков.

Плоскостопие – это ортопедическое заболевание, для которого характерно изменение формы сводов стопы, сопровождающееся потерей ее амортизирующей функции. Такая стопа не в состоянии полноценно пружинить, сглаживая ударную нагрузку, она соприкасается с поверхностью всей плоскостью, что вызывает болевые ощущения и микросотрясения голеностопа.

Нормальный свод стопы  
(опора на переднюю часть и пятку)



Начало плоскостопия  
(опора в средней части стопы)



## **Причины появления плоскостопия**

Все дети рождаются с плоскими стопами. В процессе роста за счет работы мышц и связок формируются своды (вогнутости). Однако для их полноценного развития важно, чтобы ребенок имел возможность ходить босиком по различным поверхностям – только гладкий пол не дает необходимой нагрузки на стопы. Врачи-ортопеды отмечают увеличение количества детей с приобретенным плоскостопием, особенно в больших городах.

Следующая причина – наследственная слабость мышц и связочного аппарата ступни и голени, при которой риск развития плоскостопия растет при увеличении массы тела, ношении обуви на высоком каблуке, сидячем образе жизни (недостаточной физической нагрузке).

### **Признаки проблем со стопами:**

1. Слишком быстрое утомление, ребенок не может долго ходить.
2. Он не может прыгать, либо прыжки получаются странными, нетипичными.

3. Ходьба «в развалку» или широко расставленными ногами.

4. Вместо привычного шага ребенок бегает, ноги заплетаются, стопы шаркают по полу.

5. Вся обувь стаптывается.

6. Ребенок жалуется на боль в ногах по ночам.

### **Факторы риска развития плоскостопия.**

Факторы риска, на которые мы можем повлиять: гиподинамия, жизнь в городе (форма обуви, отсутствие ходьбы босиком).

Гиподинамия. У тех детей, кто мало двигается, риск развития плоскостопия выше. Для этого нужны регулярные физические нагрузки, не менее 2-3 раз в неделю. Это любой спорт с тренером. Потому что в каждом спорте есть общая физическая подготовка: прыжки, беговые упражнения, силовые тренировки на ноги и прочее. Все это укрепляет свод стопы. У маленьких детей идет поощрение физической нагрузки, детские площадки, активные игры, создание интереса к двигательной активности.

Жизнь в городе. Ходим босиком везде: дома, в парках, за городом, на детских площадках. Выбираем для ходьбы очень легкую и гибкую обувь, которая не будет препятствовать движениям стопы.

Факторы риска, на которые мы не можем повлиять: мужской пол, гипермобильность суставов, малый возраст).

Мальчики чаще имеют плоскостопие, чем девочки. Точно не известно, по какой причине это происходит. Скорее всего это связано с особенностями развития.

Девочки формируются уже к 10-12 годам, а мальчики к 14-15. Решение отсутствует.

Синдром гипермобильности суставов. Супрегибкость! Хорошая растяжка. Но риск развития плоскостопия выше. Такая особенность является гинетической. Нужно принять ребенка такой какой он есть и поддержать, если он комплексует.

Все здоровые дети начинают ходить на плоской стопе. Постепенно арка свода формируется. Чем старше ребенок, тем реже можно заметить плоскостопие. И если

вы замечаете признаки плоскостопия, то нужно начинать заниматься.

Степень плоскостопия не несет для вас никакой информации, так как упражнения будут одинаковы для любой степени. Наша задача – укрепление свода стопы.

### **Диагностика плоскостопия в домашних условиях.**

Дети рождаются с плоской «плюшевой» стопой и она такой сохраняется примерно до 5-6 лет.

Чтобы проверить у ребенка стопу на наличии плоскостопия: нужно встать на носки, если в этом положении «вальгус» исчез, появился свод стопы, пятка выровнялась, стопа сохранила свою мобильность, значит патологий нет.

В более старшем возрасте диагностировать нужно другим способом.

- Вальгус – стопы в районе щиколотки заваливаются внутрь.
- Варус – стопы в районе щиколотки заваливаются наружу.



**Варусная деформация**



**Вальгусная деформация**



**Здоровые ножки**



**Варусная постановка стоп**



**Вальгусная постановка стоп**



**Правильная постановка стоп**

- Х – образные ноги – колени сведены, а между стопами больше расстояние.



- О – образные ноги – ребенок не может соединить колени, когда стоит ровно.

## Упражнения для укрепления свода стопы.

1. Между ступней в районе пяток зажат большой теннисный мяч – подъем на носки, опора на все пальцы стопы.



2. Поднимать по очереди пальцы ног.



3. Поднимать, захватывать мелкие предметы, перекладывать их с одного места на другое.



4. Приседания с широко расставленными ногами, стопы стоят прямо.



5. Катать стопой пупырчатые мячики.



6. Под стопой валик из полотенца, и перекатываться с носки на пятку.



7. Прыжки с зажатым между стопами мячом.



8. Передняя часть стопы стоит на подвижной небольшой платформе, пятка стоит на ровной поверхности. Голеностоп удерживать эластичной лентой. Стопа ребенка на платформе



двигается и при этом создается сопротивление лентой.

9. Удерживать рукой пальцы на полу, а пятку поднимать вверх наружу.



10. Ходить серединой стопы по палке.



## **Рекомендации для детей и родителей.**

**Вальгус – это НЕДОразвитие и НЕДОформирование опорно-двигательного аппарата. Поэтому сво**

**Задача родителя – наблюдать за здоровьем своего ребенка.**

Если признаки проявления плоскостопия повторяются часто, то стоит начать отслеживать это и брать здоровье ребенка под свой контроль.

Делать упражнения с ребенком регулярно по 15-20 минут каждый день. Со временем вы увидите результат и в дальнейшем ребенок скажет вам огромное «спасибо» за проделанную работу и внимание!