

*ПРОФИЛАКТИКА
ПЛОСКОСТОПИЯ В
ДОШКОЛЬНОМ
ВОЗРАСТЕ*

ПОДГОТОВИЛА ВОСПИТАТЕЛЬ
ПЕРВОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ
КАТЕГОРИИ ДУНИНА Т.В.

*Плоскостопие - деформация стопы,
заключающаяся в уменьшении ее сводов. .*

*При такой деформации, стопы полностью
теряют свои рессорные и
амортизирующие способности.*



НОРМА



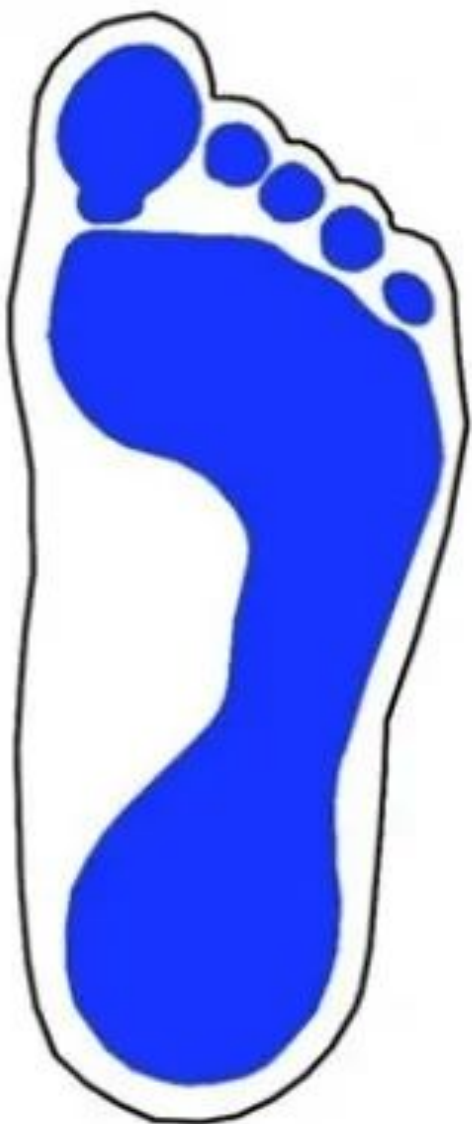
Боли в области
позвоночника

Боли в
области
таза

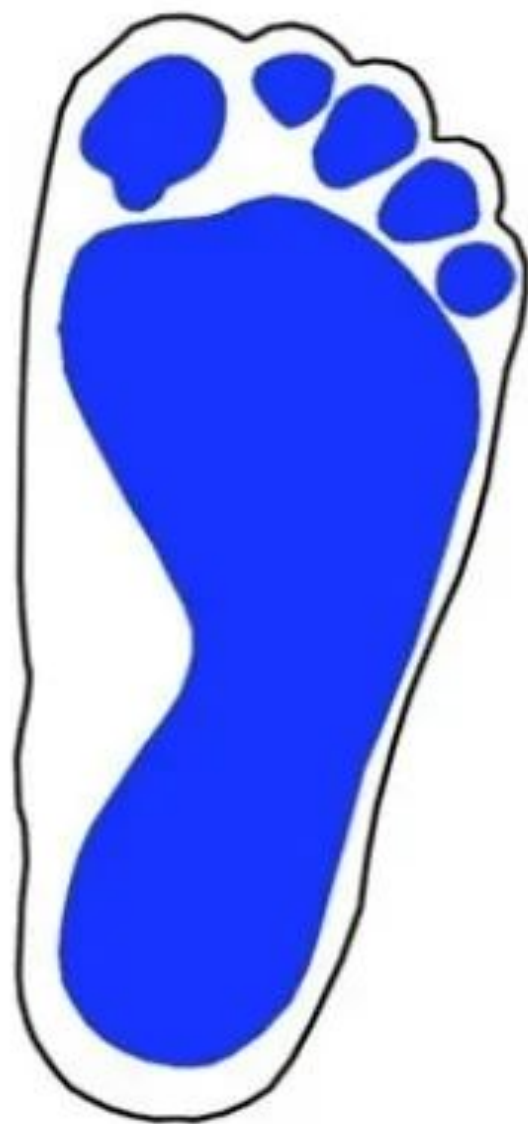
Боли в
колени

Боли в области
стопы

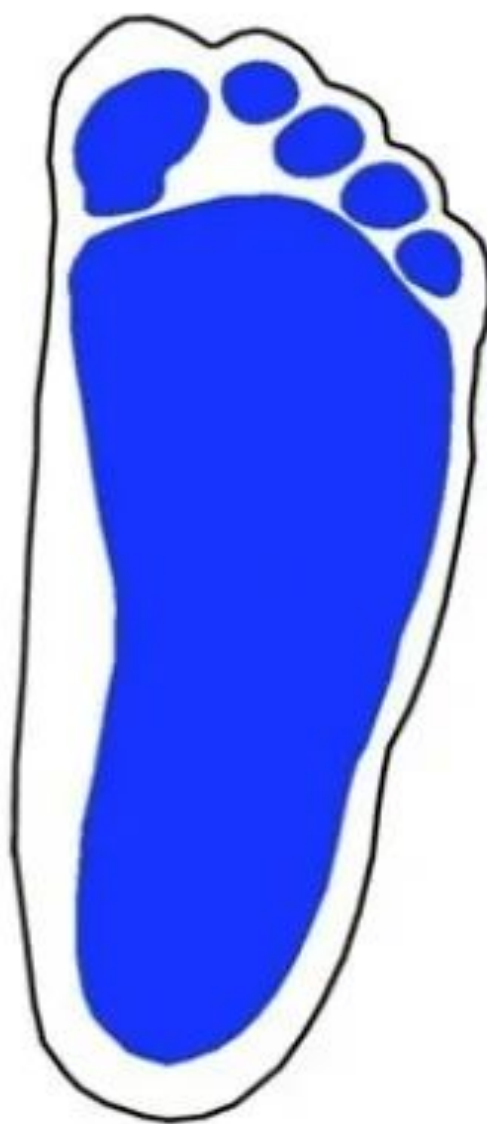
ПЛОСКОСТОПИЕ



Норма



I степень

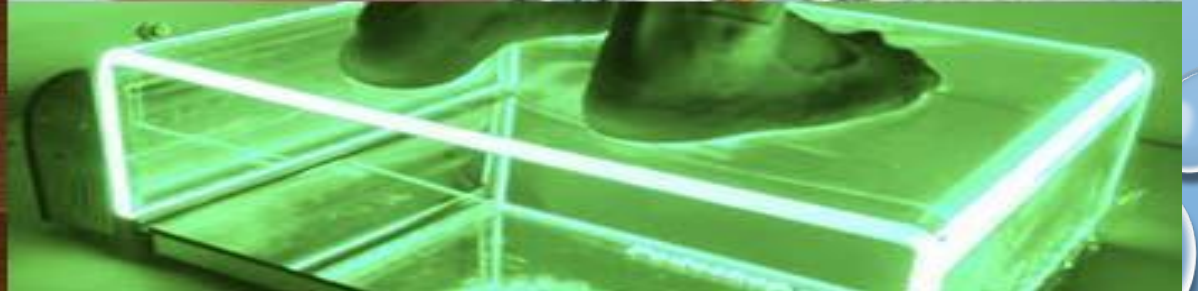


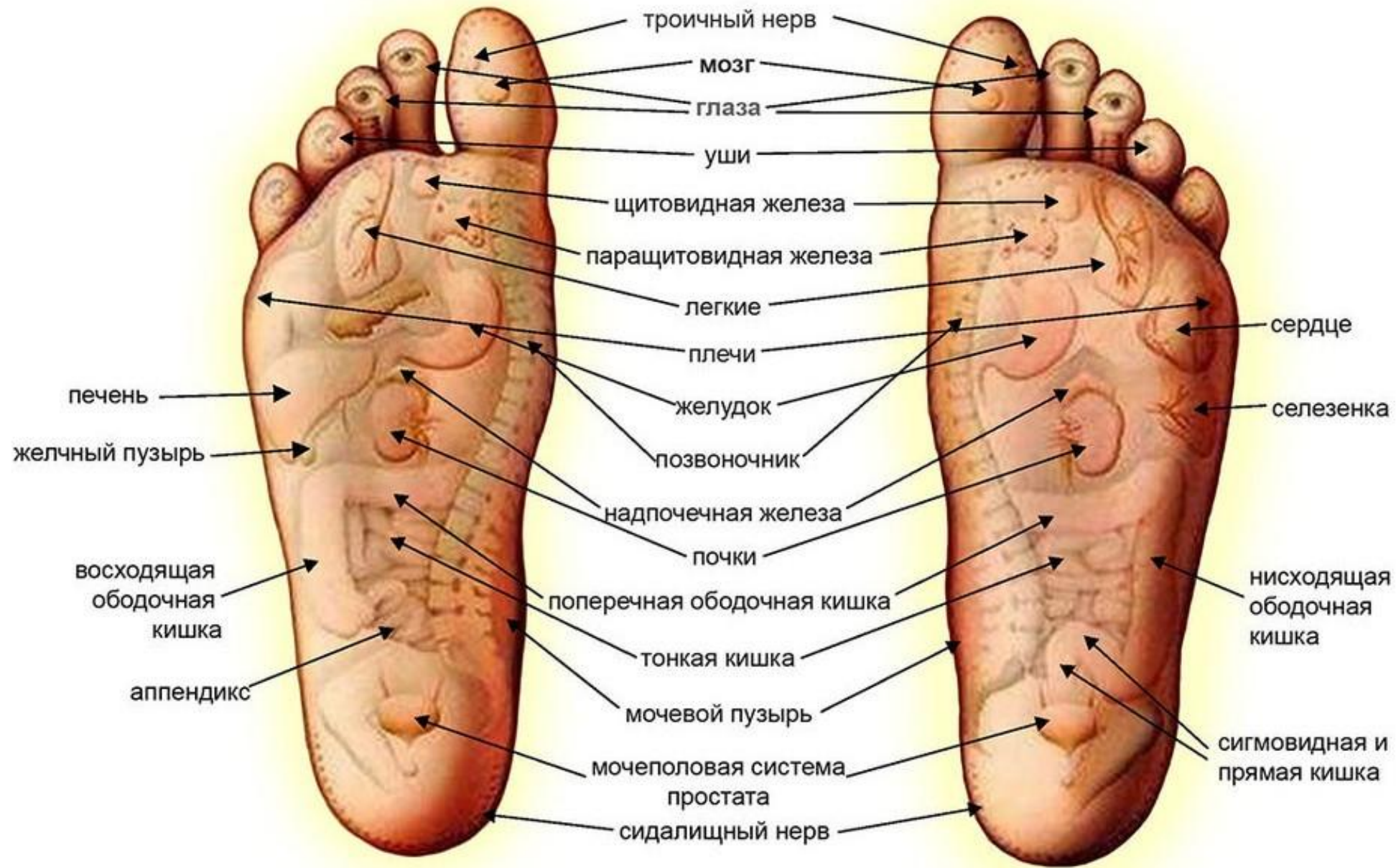
II степень



III степень

ВЫЯВИТЬ ПЛОСКОСТОПИЕ ДОЛЖЕН ВРАЧ ОРТОПЕД
ПЛАНТОГРАФИЯ - МЕТОДИКА ПОЛУЧЕНИЯ
ОТПЕЧАТКА СТОПЫ НА СПЕЦИАЛЬНОМ ПРИБОРЕ -
ПЛАНТОГРАФЕ





ПРАВЯЯ СТУПНЯ

ЛЕВАЯ СТУПНЯ

Выбирайте правильную обувь

● Первые ботиночки для малыша должны быть только из натуральных материалов. Это может быть кожа или плотная ткань. Ножка должна дышать.

● Первая обувь должна быть достаточно высокой - выше лодыжки. Она должна фиксировать голеностопный сустав почти неподвижно, чтобы ножка не болталась.

● На щиколотке обувь должна плотно фиксироваться застежкой, шнуровкой или липучкой.



● Задник должен быть обязательно жестким, чтобы пятка малыша не съезжала. При выборе нажмите на задник - вмятин остаться не должно.

● На детской обуви тоже нужен каблучок, но маленький - не больше 1,5 см.

● Желательно, чтобы пальчики были закрыты - ребенок часто спотыкается и может отбить их. Нос должен быть закругленным.

● Обычно в качественной детской обуви уже есть ортопедическая стелька-супинатор. Она поможет поддерживать свод и стопу в правильном положении.

● Внутренний край детской обуви обязательно должен быть прямым, а не закругленным, как на некоторых взрослых вещах.

ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ





УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ:

- ЗАХВАТЫВАНИЕ ПАЛЬЦАМИ СТОПЫ МЕЛКИХ ПРЕДМЕТОВ.
- УДЕРЖАНИЕ И ВЫБРАСЫВАНИЕ МЕЛКИХ ПРЕДМЕТОВ.
- ПЕРЕКАТЫВАНИЕ СТОПОЙ НАВИВНОГО ИЛИ РЕЗИНОВОГО МЯЧА.
- СОБИРАНИЕ ПАЛЬЦАМИ СТОП: ПЛАТОЧКИ, ДОРОЖКИ И Т.Д.
- ПЕРЕКЛАДЫВАНИЕ ПРЕДМЕТОВ ВПРАВО, ВЛЕВО.
- ПОДТЯНУТЬ К СЕБЕ ПРЕДМЕТ, ПЕРЕДАТЬ СИДЯЩЕМУ РЯДОМ.
- ХОДЬБА ПО РЕБРИСТОЙ ДОРОЖКЕ.
- ХОДЬБА ПО РЕЗИНОВЫМ ШИПОВАННЫМ КОВРИКАМ.
- ПЕРЕШАГИВАНИЕ ЧЕРЕЗ ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ПАЛКИ, НАБИВНЫЕ МЯЧИ.
- КАТАНИЕ СТОПОЙ ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКИ.
- ХОДЬБА ПО ОБРУЧУ, КАНАТУ, ВЕРЕВКЕ.
- ЛАЗАНИЕ ПО ЛЕСТНИЦЕ.
- СПРЫГИВАНИЕ СО СКАМЬИ НА МЯГКОЕ ПОКРЫТИЕ.

Спасибо за внимание

