

*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**



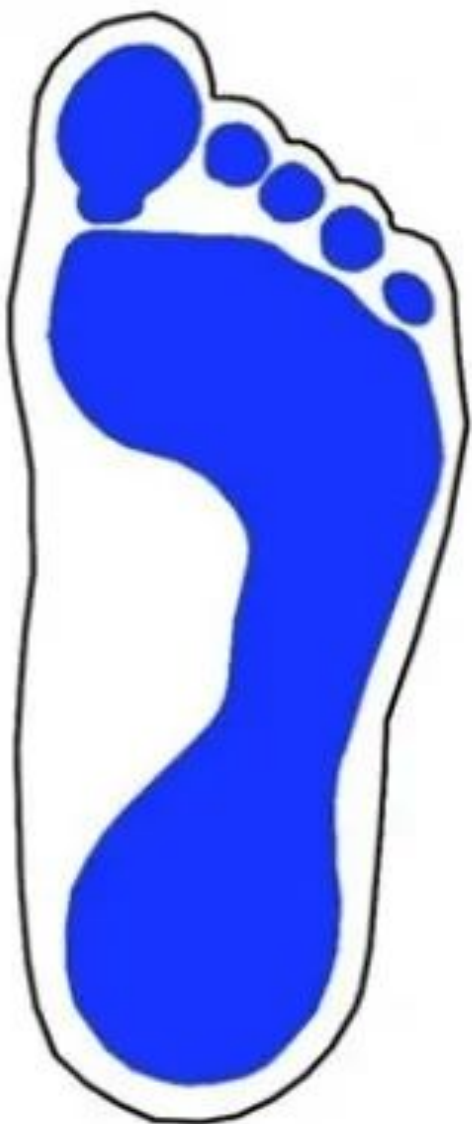
**Боли в области  
позвоночника**

**Боли в  
области  
таза**

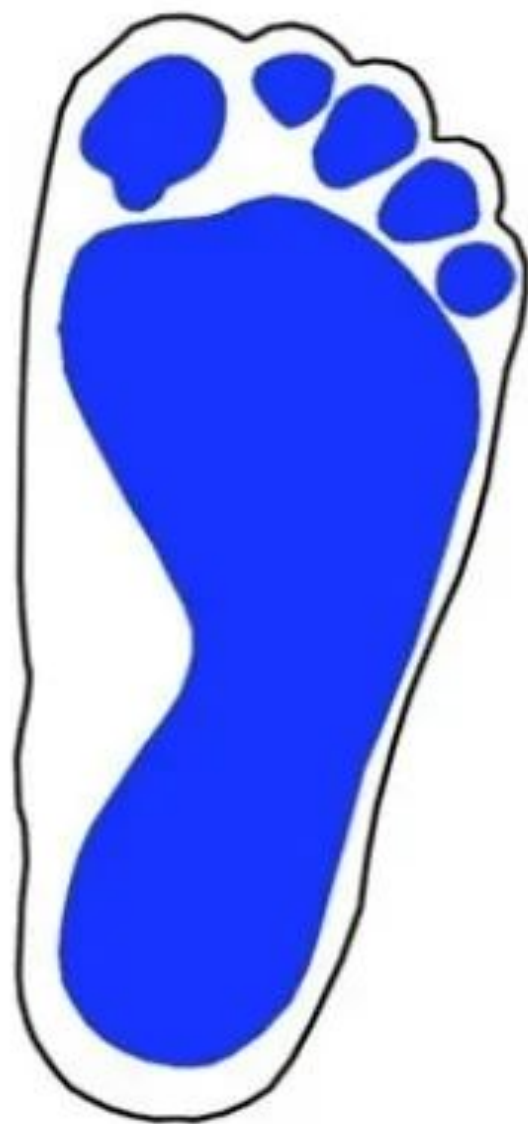
**Боли в  
колени**

**Боли в области  
стопы**

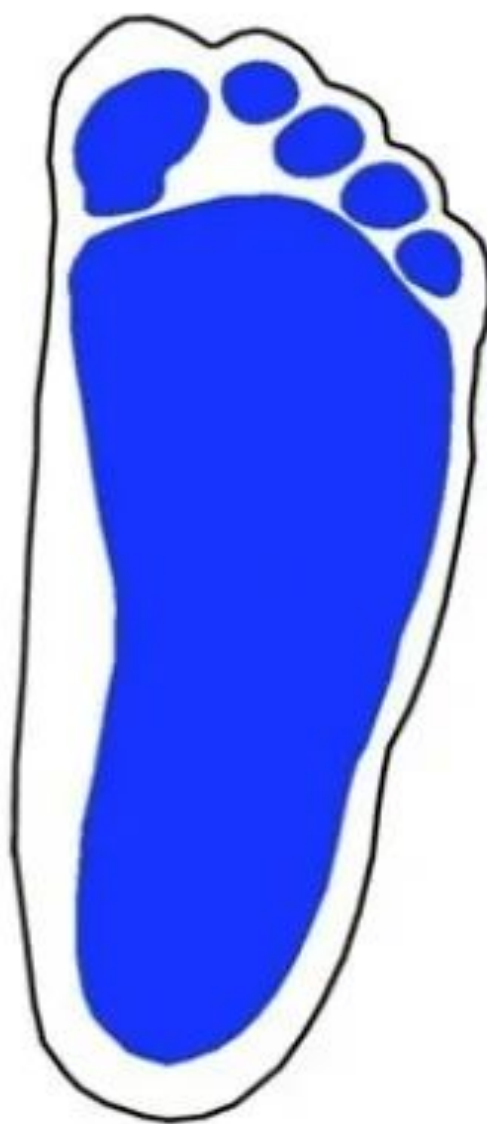
**ПЛОСКОСТОПИЕ**



**Норма**



**I степень**



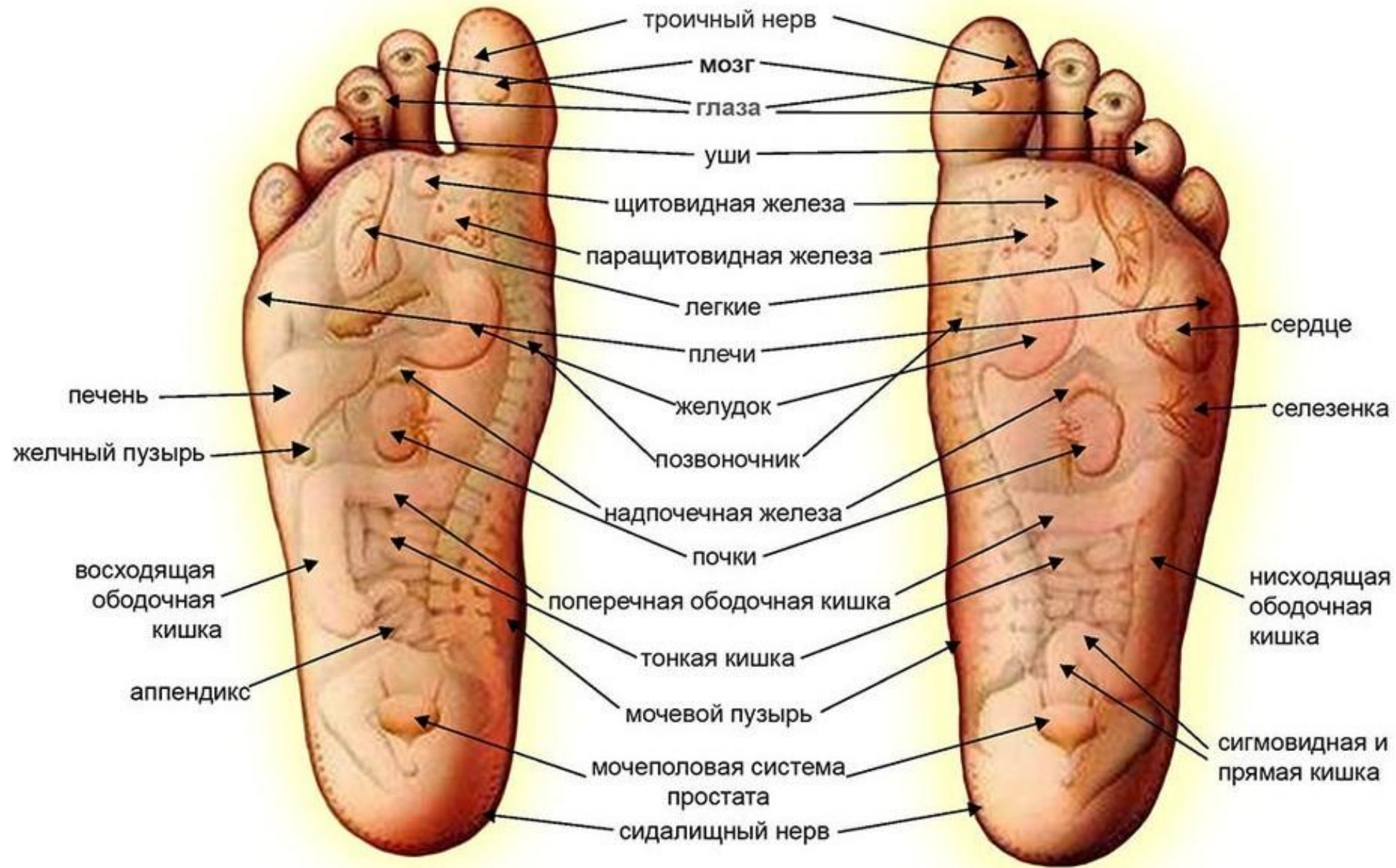
**II степень**



**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.
- ЛАЗАНЬЕ ПО ЛЕСТНИЦЕ.
- СПРЫГИВАНИЕ СО СКАМЬИ НА МЯГКОЕ ПОКРЫТИЕ.

Спасибо за внимание

