

**ПРОФИЛАКТИКА
ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ
ПОСРЕДСТВОМ
ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

Плоскостопие – это деформация стопы, характеризующаяся уплощением ее сводов.



При плоскостопии



- нарушается опорная функция нижних конечностей, ухудшается их кровоснабжения, отчего появляются боли, а иногда и судороги в ногах;
- стопа становится потливой, холодной, синюшной;
- Уплотнение стопы влияет на положение таза и позвоночника, что ведет к нарушению осанки.
- Дети, страдающие плоскостопием, при ходьбе широко размахивают руками, сильно топают, подгибают ноги в коленях и тазобедренном суставе; походка их напряженная, неуклюжая.

Факторы возникновения плоскостопия у детей

- генетический;
- недостаток витаминов;
- травмы;
- полиомиелит;
- раннее занятие спортом;
- ношение неправильно подобранной обуви;
- гиподинамия.

Виды плоскостопия по происхождению

<i>Рахитическое</i>	<i>Травматическое</i>
<i>Паралитическое</i>	<i>Статическое</i>

Методы диагностики плоскостопия

Плантография

Подометрия

Рентгенография

Средства физического воспитания по профилактике плоскостопия

- гигиенические факторы;
- природно-оздоровительные факторы;
- физические упражнения.



Упражнения, рекомендуемые детям для профилактики плоскостопия



Перешагивание через предметы



Ношение на голове мешочков



Ходьба по коврикам с рельефными поверхностями



Упражнения с обручами



Спасибо за внимание!