



Профилактика плоскостопия у детей
дошкольного возраста



плоскостопие – утолщение свода стопы



Стопа – самый «трудолюбивый» орган человеческого организма, по объему физической нагрузки уступает только сердцу



Три основных задачи стопы: устойчивая опора, рессорная и пружинящая функции.



Плоскостопие бывает врожденным и приобретенным вследствие чрезмерных нагрузок на мышечно-связочный аппарат стопы



Профилактические меры:

- * регулярно посещать ортопеда
- * проводить специальную гимнастику для улучшения мышц и связок стопы ребенка
- * соблюдать правильный режим физической нагрузки
- * грамотно подходить к подбору обуви



Полезна ходьба босиком по мягкому грунту, траве, хвойным иголкам, фасоли, гравию, бревну, веревке



Выбирая обувь важно следить, чтобы она была тесной или жесткой



Любые водные процедуры – отличное общеукрепляющее средство для всего опорно-двигательного аппарата



Плантография – получение отпечатков стоп



После **3** лет врач может порекомендовать
ортопедическую обувь

