

ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



Стопа – это важный опорный и рессорный аппарат человеческого тела, а также орган, способствующий отталкиванию тела при ходьбе, прыжках и беге.



Плоскостопие – деформация стопы с уплощением ее сводов и потерей амортизирующей функции.



норма



плоскостопие

Причины развития плоскостопия:

- ✓ **наследственный фактор:** предрасположенность ребенка к данной патологии, если в семье имеются случаи плоскостопия у близких родственников;
- ✓ **повышенные нагрузки на ноги:** избыточная масса тела, занятие штангой у подростков и др.;
- ✓ **врожденная слабость связочно-мышечного аппарата стопы;**
- ✓ **паралич мышечно-связочного аппарата стопы** (вследствие ДЦП или полиомиелита);
- ✓ **рахит;**
- ✓ **травмы стопы.**

Последствия развития плоскостопия:

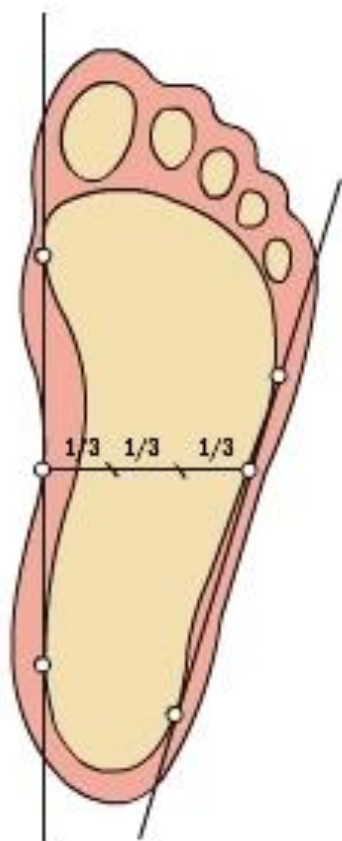
- ✓ понижение опорной функции ног;
- ✓ изменение положения таза и позвоночника;
- ✓ нарушения осанки;
- ✓ ограниченность в двигательной деятельности;
- ✓ головные боли;
- ✓ быстрая утомляемость.



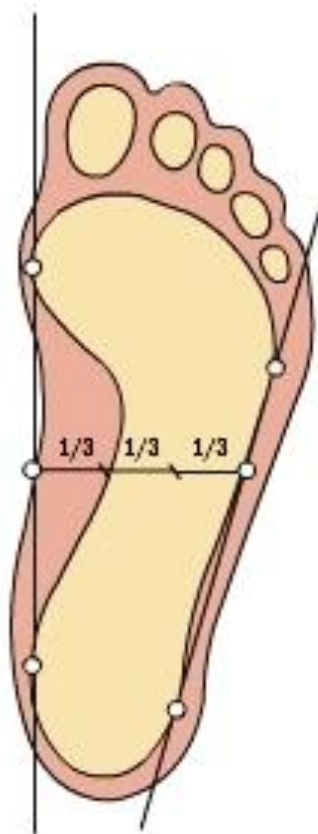


Возрастные особенности формирования СТОПЫ

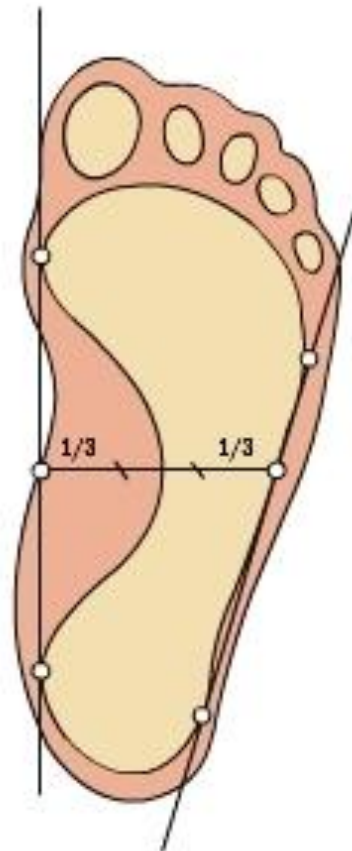
3-4 ГОДА



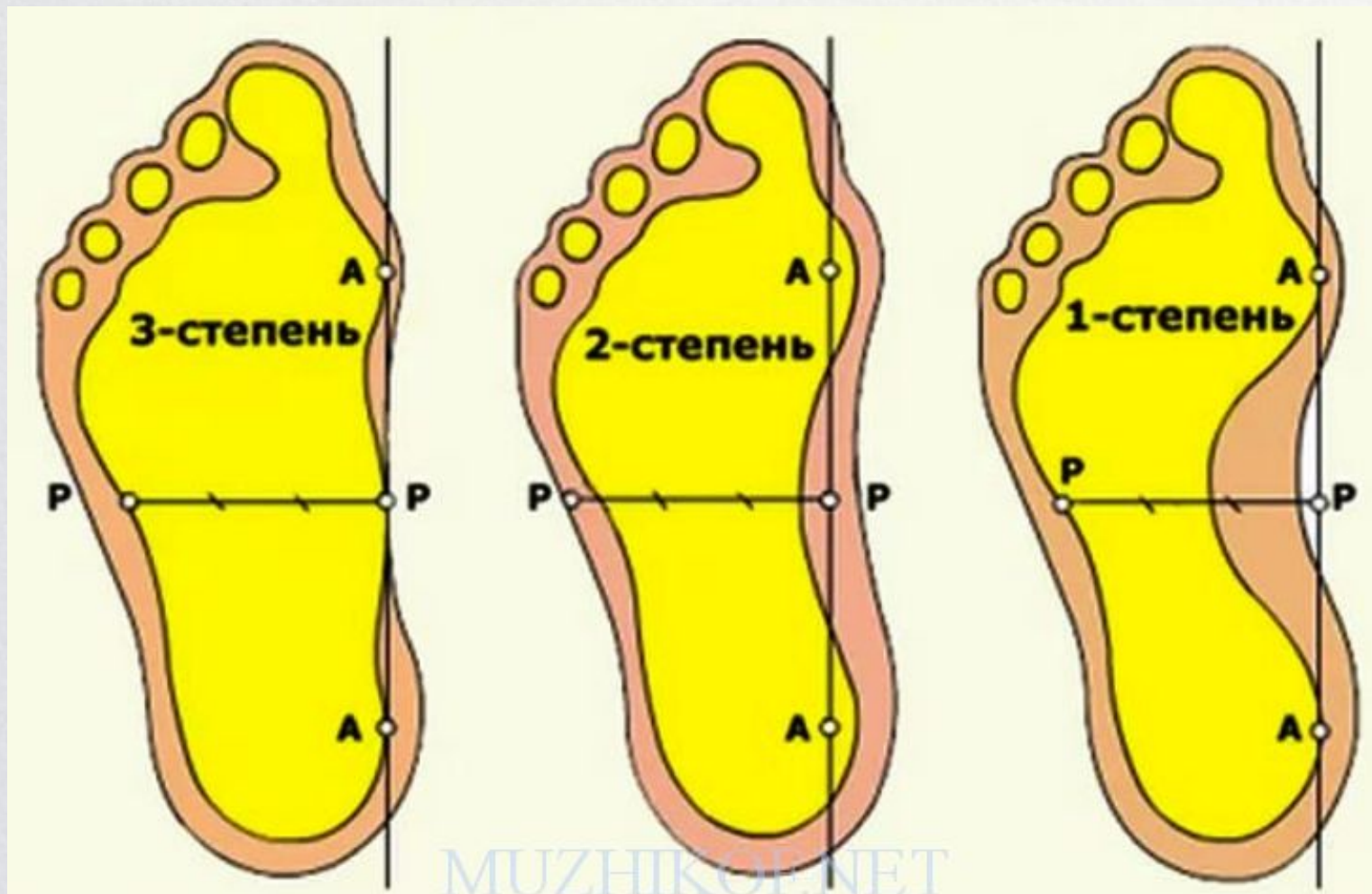
5-7 ЛЕТ



8-18 ЛЕТ



Диагностика плоскостопия



Факторы, способствующие правильному формированию стопы:

- ✓ **нагрузка:** при малой двигательной активности ребенка вероятность развития плоскостопия выше;
- ✓ **обувь ребенка:** она должна иметь небольшой каблучок (0,5 см), мягкий супинатор и жесткий задник;
- ✓ **правильное питание:** с достаточным содержанием в продуктах кальция, фосфора, витамина D;
- ✓ **ходьба босиком:** ученые установили, что у детей, проживающих в городе, плоскостопие развивается в 3 раза чаще, чем у деревенских детей, имеющих возможность и привычку хождения босиком;
- ✓ **физические упражнения,** направленные на развитие силы и эластичности мышц голени, стопы, и связок аппарата голеностопного сустава.

Ходьба с изменением положения стопы



Ходьба по массажным дорожкам, кочкам, канату и т. д.



Массаж стоп различными предметами, самомассаж



Упражнения с предметами



СПАСИБО

ЗА

ВНИМАНИЕ!

