

Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад № 6»
г. Назарово Красноярского края

ПЛОСКОСТОП

ИЕ

ОПАСНО?

ДА!

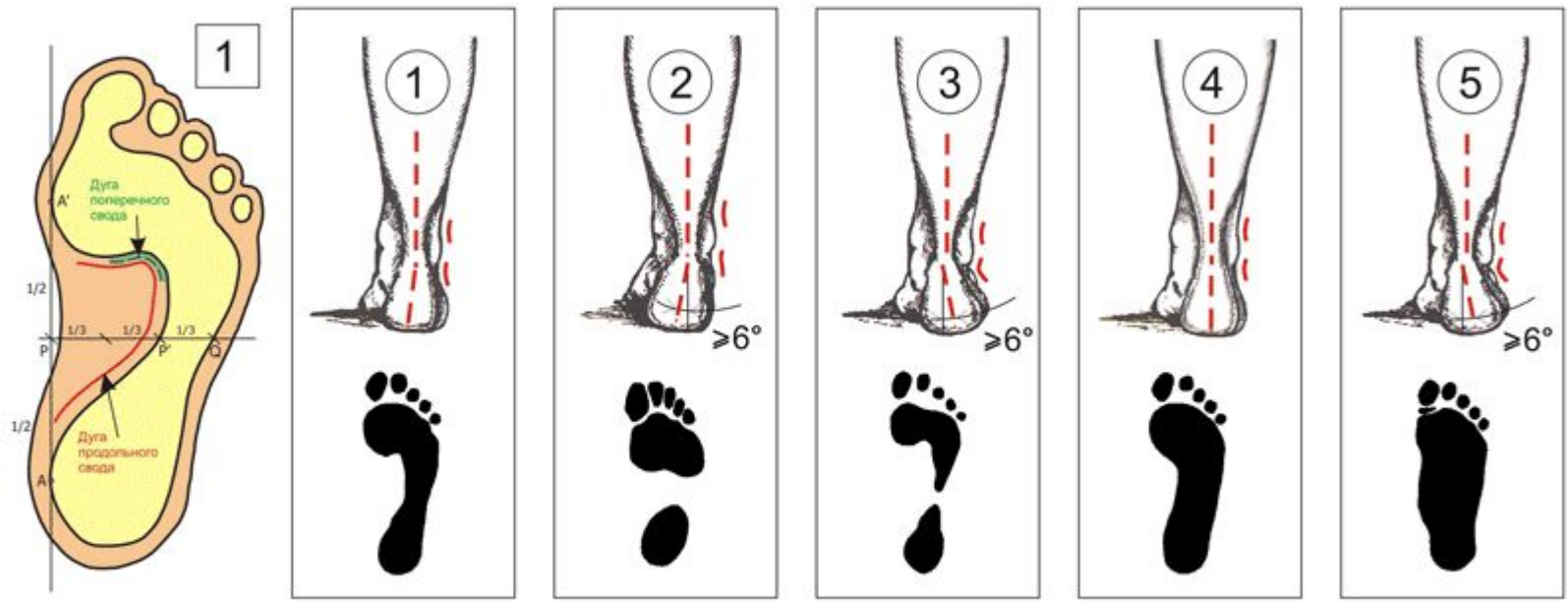
воспитатели Самойлова
Е.В.

Наседкина И.В.

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



По данным ВОЗ, от 65% и выше детей к школьному возрасту приобретают плоскостопие. Если учитывать, что в большинстве городов России нет врачей-подиатров, то полноценная коррекция плоскостопия детям просто недоступна. Значит, более 65% детского населения переходит во взрослый период с расцветающим плоскостопием.



1 – нормальная стопа. 2 – “полая” стопа (продольный свод чрезмерно высок). 3 – валгусная стопа (продольный свод уплощён). 4 – уплощённая стопа (продольный и поперечный своды уплощены). 5 – плоско-валгусная стопа (продольный и поперечный своды отсутствуют).

Плоскостопие — изменение формы стопы, характеризующееся опущением её продольного и поперечного сводов.



причины развития плоскостопия:

- наследственная предрасположенность к плоскостопию;
- ослабление мышечно-связочного аппарата;
- не правильная походка (когда носки слишком разведены в стороны или наоборот косолапят внутрь, ходьба с широко расставленными ногами);
- возникновение чрезмерной нагрузки на мышцы ребенка, а также ее отсутствие;
- ношение не качественной обуви, либо донашивание за братом (сестрой);
- перенесенные заболевания и травмы опорно-двигательного аппарата (гипермобильность суставов; рахит; паралич мышц стопы и голени в качестве последствий полиомиелита или ДЦП; травмы стоп).

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ



Самая первая профилактическая мера –
это подбор правильной обуви.



Ежедневные физические нагрузки

Запомните! Вашему ребенку очень полезно ходить босиком по траве, гальке, песку. А вот по ровной поверхности(гладкий пол, паркет, ламинат) долго босыми ногами ходить нельзя.



Очень полезная вещь для профилактики плоскостопия-массажный коврик. Сделайте его сами или купите готовый и ножки Вашего малыша будут Вам благодарны!



1. Ходим поочередно то на пятках, то на носках, меняя темп от медленного к быстрому.





**2. Сидя на полу
сгибаем и разгибаем
пальцы на ногах,
хлопаем стопами**





**3. Берем пальцами ноги
карандаш и рисуем ногой!**





**4. Пытаемся поднять
носовой платок,
салфетку и другие
предметы с пола
палочки.**






5. Ходим попеременно то на внутренней, то на внешней стороне стопы






6. Собираем и складываем разные предметы без рук!





7. Самомассаж стоп. Можно использовать массажеры из аптеки, а можно и, например, настоящие шишки!





Практика показывает, что регулярные упражнения помогают избежать появления плоскостопия и успешно лечить уже имеющийся недуг!

Здоровье Вашего ребёнка в Ваших руках!

