

Плоскостопие и его профилактика у детей дошкольного возраста.

ГБДОУ №77 Фрунзенского района
Санкт-Петербурга

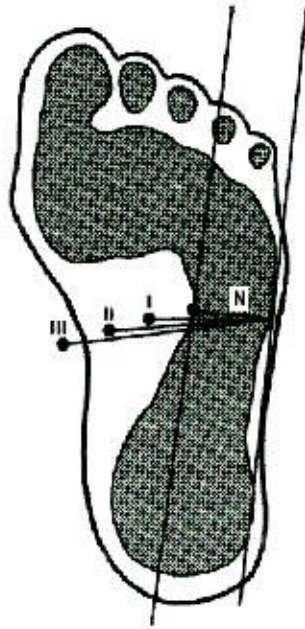
Подготовила: инструктор по
физической культуре,
Лебедева Лидия Игоревна.

Плоскостопие - деформация формы стопы с понижением ее сводов.

- По статистике более 65% детей уже к школьному возрасту приобретают плоскостопие.
- Плоскостопие быстро прогрессирует и может вести за собой сколиоз, остеохондроз, радикулит, артрит, артроз, варикозное расширение вен и другие заболевания. Плоскостопие ускоряет износ всего опорно-двигательного аппарата

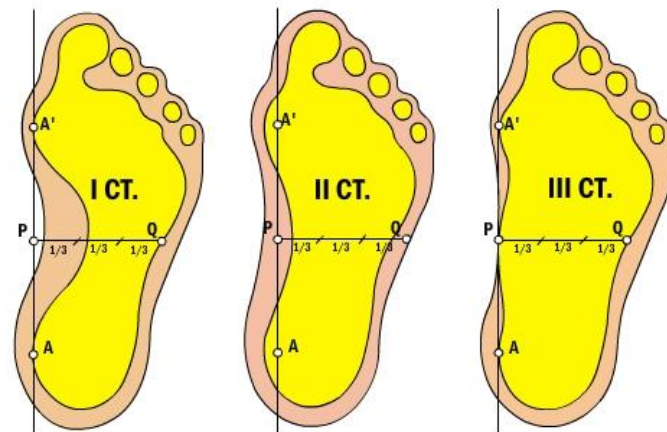


Выявить плоскостопие должен врач ортопед.

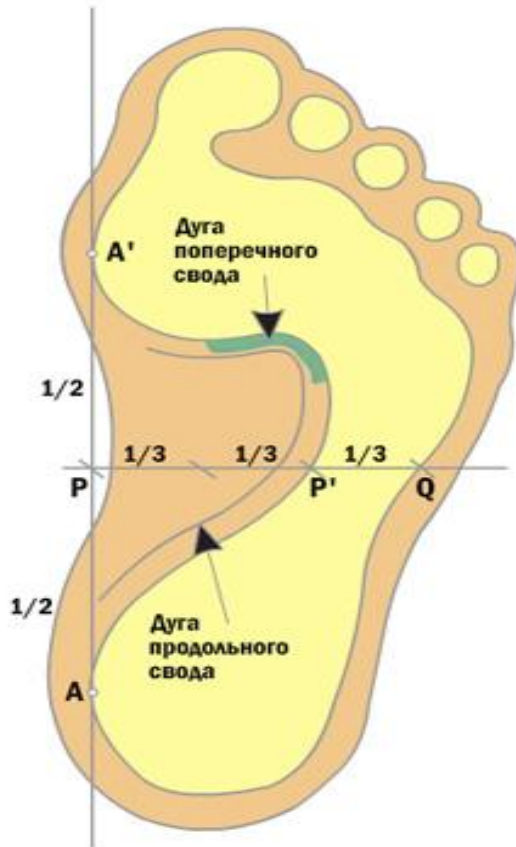


- N - нормальная стопа
- I - продольное плоскостопие 1-ой степени
- II - продольное плоскостопие 2-ой степени
- III - продольное плоскостопие 3-ей степени

Степени продольного плоскостопия



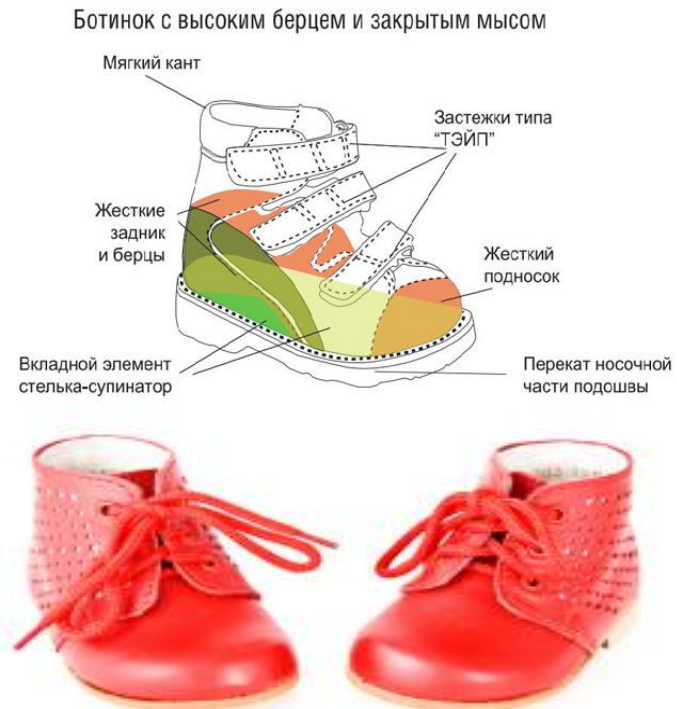
Виды плоскостопия:



- **продольное плоскостопие** (понижение продольного свода стопы)
- **поперечное плоскостопие** (понижение поперечного свода).

Профилактика плоскостопия у детей

- **Правильно подобранная обувь:**
- - Удобная и по размеру ребенка.
- - С жестким фиксированным задником.
- - Уделяйте внимание выбору как уличной так и домашней обуви.

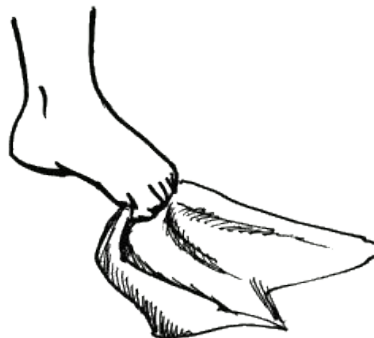
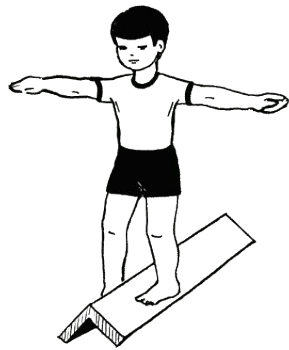


Хождение босиком в летнее время года.

- Гуляйте с малышом по травке, по песку и камушкам.



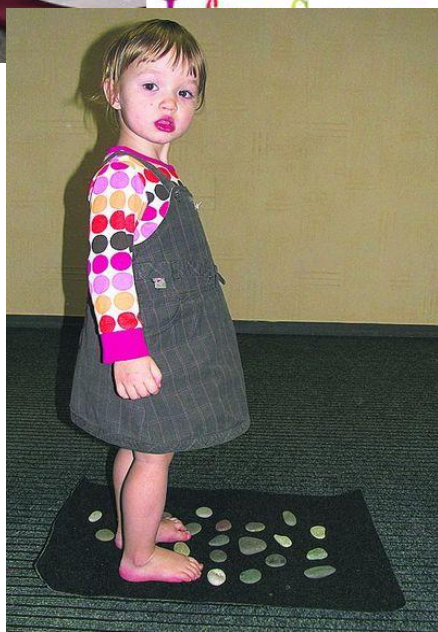
Ежедневно проводите с малышом несложные физические упражнения, направленные на укрепление свода стопы.



Используйте дома разнообразные массажные коврики и дорожки.



Собирайте ножками камушки, пуговики, платочки, мелкие игрушки, рисуйте или просто катайте мяч.



И конечно занимайтесь физкультурой!

- Укрепляйте мышцы спины и ног. Тогда ножки вашего ребенка будут меньше уставать.



Здоровья вам и вашим деткам!

