

Что же такое плоскостопие?

Это статическая деформация стопы, характеризующаяся уплощением ее сводов.

Консультацию
подготовила:
Инструктор по
физической культуре
корпус №1
Павлова Надежда
Алексеевна



Нормальная
стопа

I степень
плоскостопия

II степень
плоскостопия

III степень
плоскостопия





Профилактика плоскостопия у детей

чтобы исключить плоскостопие нужно придерживаться некоторых правил:

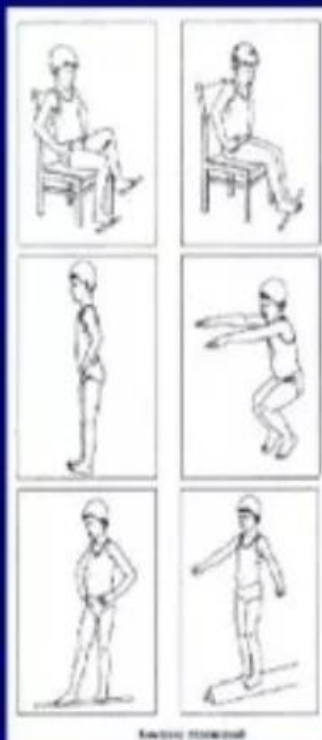
- ▶ полезная зарядка, чтобы мышцы укреплялись и нормально развивались им нужна нагрузка в виде ежедневной гимнастики;
- ▶ спорт, если ребенок будет заниматься в спортивной секции нужно позаботиться о том, чтобы комплекс упражнений соответствовал его возрасту, росту и весу. Для профилактики плоскостопия лучше всего подойдет плавание;
- ▶ выбор удобной обуви, чтобы стопа при ходьбе не деформировалась и принимала физиологическую форму. Детская обувь должна защищать ножку малыша от ударов, не препятствовать нормальному естественному развитию мышц стопы и придавать устойчивость. Она должна быть сделана из натуральных материалов, легкой, с жестким задником, с супинатором и маленьким каблучком;
- ▶ лечебные ванны. Очень полезны каждодневные теплые ванны с морской солью;
- ▶ профилактический массаж.



Упражнения дома



- катание скалочки
- захват мелких предметов пальцами ног
- ходьба на носках, на наружных краях стоп с повернутыми внутрь носками
- ходьба по треугольному бревну, песку или гальке
- кручение педалей велотренажера



Используйте дома разнообразные массажные коврики и дорожки.



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





Помните: много ходить босиком по плоской поверхности для детей с плоскостопием вредно! Поэтому приучите ребёнка к систематическим занятиям на массажном коврике (ходьба, гимнастика, игры) не менее двух раз в день.