



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

