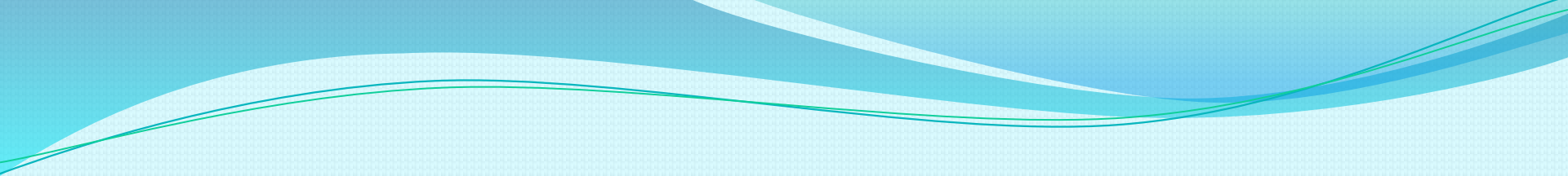


ПРЕЗЕНТАЦИЯ  
НА ТЕМУ: ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ

Подготовили воспитатели 3 гр.:

*Борисова Ю.Ф.*

*Галицкая А.Н.*



# Профилактика плоскостоп ия

# Причины плоскостопия

*Плоскостопие встречается более чем у 40 проц. детей, из них в 10-12 проц. оно врожденное. В большинстве случаев заболевание приобретает в процессе роста ребенка. Его развитию способствуют все факторы, ослабляющие мышцы и связки стоп, - избыточная масса тела, неподходящая обувь. Иногда родители спешат быстрее поставить ребенка на ножки, форсируя развитие двигательных навыков.*



Существует термин “возрастное плоскостопие” - у детей в первые годы жизни свод стопы заполнен подкожной жировой клетчаткой, от чего стопа выглядит плоско. “Жировая подушка” исчезает к 4 - 5 годам, а полностью стопа формируется 7 - 9 лет. Лечение детского плоскостопия обычно консервативное и включает в себя массаж стоп и икроножных мышц, лечебную гимнастику, ножные ванны. В тяжелых случаях подбирается специальная ортопедическая обувь, сделанная из натуральной кожи индивидуально. Внутри имеется супинатор, поднимающий внутренний край стопы.

Для профилактики плоскостопия у детей необходимо тщательно подбирать обувь. Она должна быть сшита из натуральных материалов, достаточно жесткой и с хорошим задником, который держит пятку в правильном положении. Подошва, наоборот, должна быть гибкой, иметь небольшой каблук.

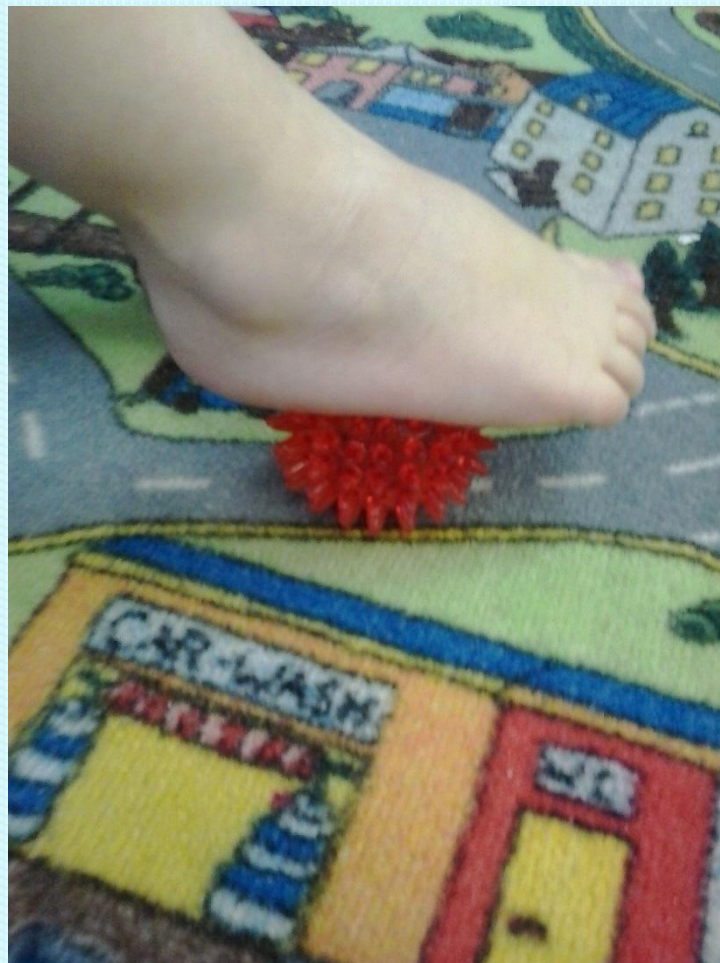


Рекомендуется обучить детей простейшим упражнениям, укрепляющим мышцы стопы: хождение на носках, на наружном крае стопы, катание на полу стопой мячика, бутылки. Очень хорошо раскидать на полу мелкие предметы, которые ребенок будет пальцами ног брать и перекладывать. Полезны лыжный спорт и плавание. Нежелательно при плоскостопии фигурное катание и бег на коньках.



# ПРОФИЛАКТИКА: задание на дом

Катайте мячик.  
Посадите ребенка  
на пол или стул и  
поставьте его  
ступню на  
теннисный мячик.  
Пусть ребенок  
катает мячик то к  
носку, то к пятке  
двумя ногами  
попеременно



**Собери игрушки.**  
Посадив ребенка на пол, рассыпьте перед ним множество мелких предметов. Перед ребенком поставьте небольшую емкость. Ребенок собирает предметы поочередно: пять – пальцами правой ноги, пять – левой.





## Скатайте платок.

Посадите ребенка на пол или стул. Разложите перед ним платок. Выдвинув вперед одну ногу и распрямив пальцы, малыш должен ухватить ими платок и подобрать часть его под ступню; затем снова распрямить пальцы и подобрать новую часть платка. Повторять до тех пор, пока платок не исчезнет под стопой полностью. Выполнять упражнение поочередно правой и левой ногой; затем двумя ногами одновременно.



**Танец на канате.**  
Разложите на полу  
веревку. Пусть  
ребенок пробует  
пройти по веревке,  
удержав равновесие  
(руки в стороны).  
Одну ступню надо  
ставить вплотную  
перед другой,  
колени сгибать  
нельзя: как гимнаст  
в цирке.



## «Обезьянки».

Сядьте на пол  
напротив ребенка,  
слегка  
откинувшись  
назад, обопритесь  
на руки. Возьмите  
ногами мяч и  
прокатывайте его  
друг другу. Ловить  
руками мяч нельзя.



**СПАСИБО**

**ЗА ВНИМАНИЕ**