



# **Профилактика плоскостопия у дошкольников**

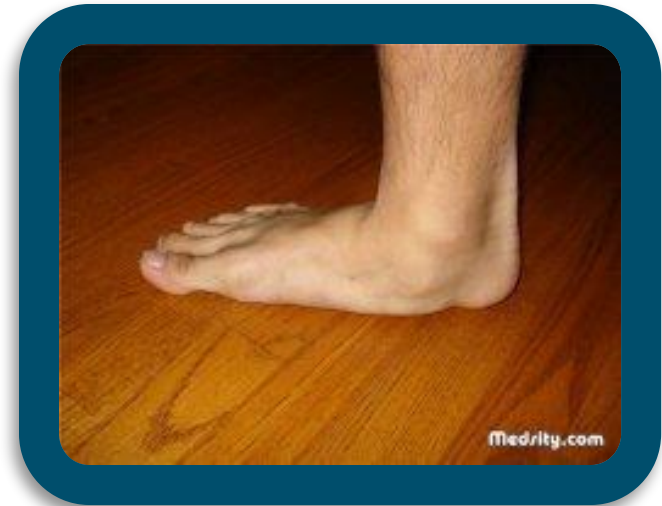
Статическая деформация стопы,  
характеризующаяся  
уплощением её сводов  
называется **плоскостопием.**



# Причины развития

## плоскостопия:

- раннее вставание и ходьба,
- слабость мышц стоп, чрезмерное их утомление в связи с длительным пребыванием на ногах,
- избыточный вес,
- неудобная обувь,
- ряд заболеваний (перенесенный рахит, полиомиелит),
- особенности состояния здоровья (частые простуды, хронические болезни),
- травмы стопы и голеностопного сустава (вывихи, переломы),
- недостаточная двигательная активность и т.д.



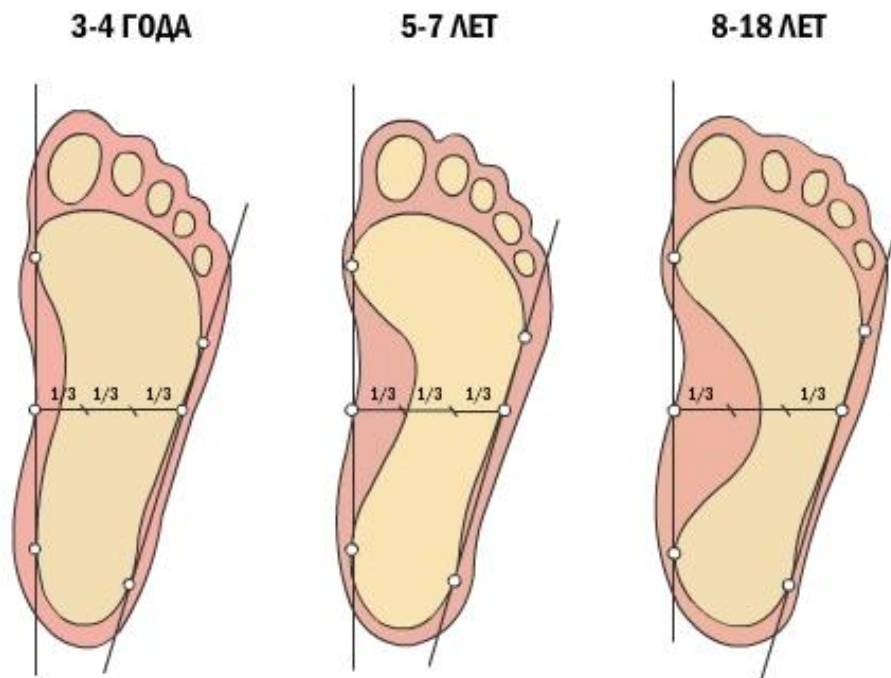
До 4,5-5 лет у большинства детей  
отмечается **функциональное плоскостопие.**

У детей старше указанного возраста наличие  
плоской стопы является патологией.

Поэтому медицинское заключение о плоскостопии  
выносят лишь с пятилетнего возраста.




Диагноз «плоскостопие» подтверждается  
**плантографией** – отпечатком стопы  
с помощью красящих или жирных растворов.  
В некоторых случаях необходима рентгенография.



Движение может заменить разные лекарства, но ни одно лекарство не в состоянии заменить движение.

*Тиссо*





**Условия  
для полноценного  
физического  
развития ребёнка  
в семье:**

- общее укрепление организма (рациональное питание, длительное пребывание на свежем воздухе, разнообразная двигательная активность),





● **правильный подбор обуви для ребенка,**



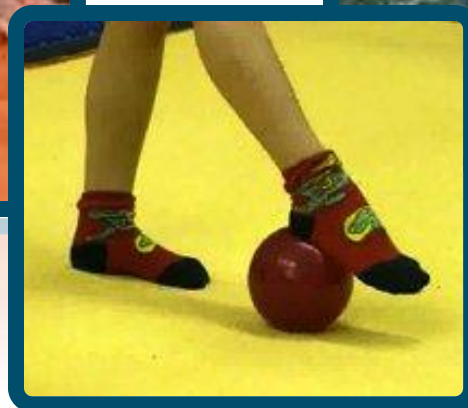
● массаж,



- проведение закаливающих процедур (босохождение по различным поверхностям, ножные ванны),



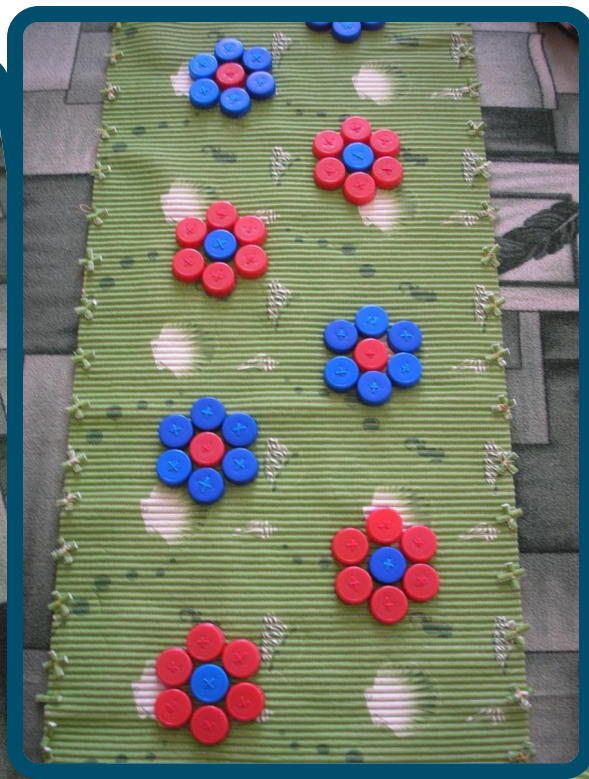
● специальные упражнения для  
укрепления мышц стопы и  
пальцев,



- использование тренажеров для стоп, в том числе нетрадиционного оборудования, которое легко изготовить в домашних условиях.



# Массажные коврики и дорожки из пробок



# Массажные коврики и дорожки из фломастеров



# Массажные коврики и дорожки из мочалок





# С использованием крупы

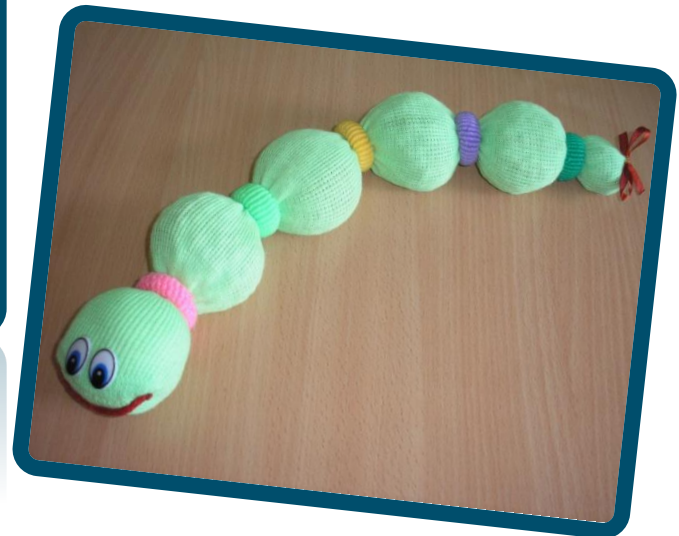
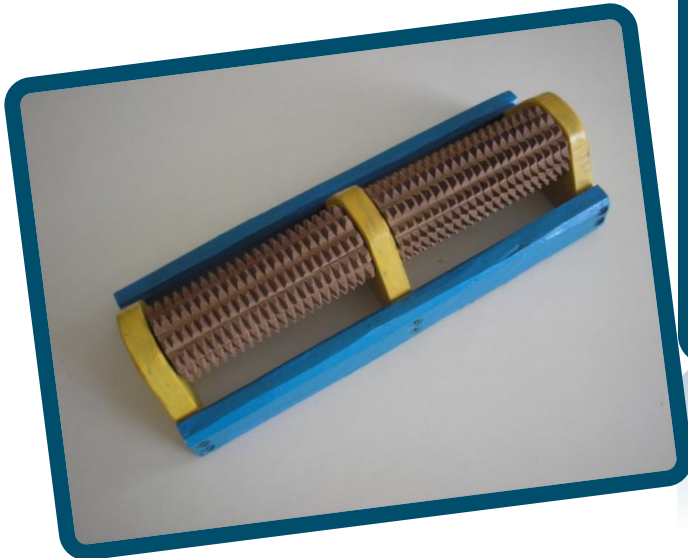


# С использованием пуговиц



# С использованием деревянных палочек

# Массажёры



# Игры:

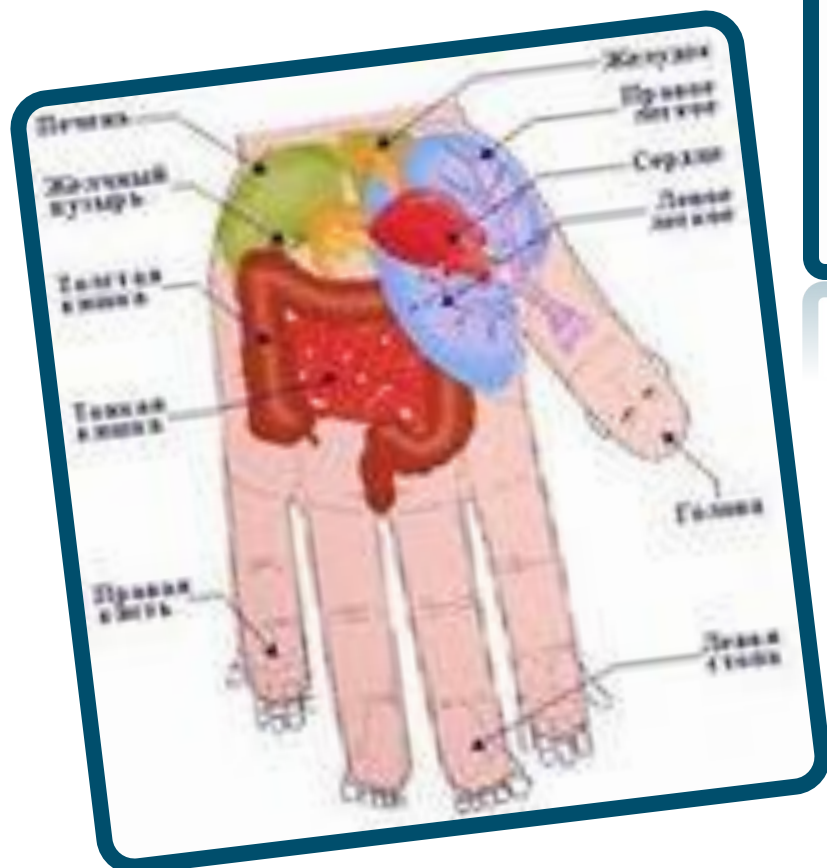


«Цветная мозаика»



«Ловкие пальчики»

# Методика «Су-джок»



# Правила для участников встречи:

- На протяжении всего мероприятия выступать в разных ролях: партнёр, помощник, тренер.
- Контролировать поведение своего ребёнка, но без угроз и сравнения с другими детьми.
- Принимать ребёнка таким, каков он есть, независимо от его способностей, достоинств и недостатков.
- Быть естественными, открытыми, раскрепощёнными.
- Не допускать критических высказываний в адрес других участников.