

Красивые ножки бегут по дорожке

(плоскостопие у детей)



Плоскостопие —

**изменение формы
стопы,
характеризующееся
опущением её
продольного и
поперечного сводов.**



Факторы влияющие на развитие плоскостопия:

- наследственность
- ношение «неправильной» обуви
- чрезмерные нагрузки на ноги
- чрезмерная гибкость суставов
- рахит
- паралич мышц стопы и голени
- травмы стоп

Чем опасно плоскостопие?

Искривление
позвоночника

Признаки сколиоза

Перекошены
плечи

Искривлен
позвоночник

Перекошен
таз

MyShared

Как лечить плоскостопие?

- 1 · Диагностика
- 2 · Ортопедические стельки и обувь
- 3 · Лечебная физкультура
- 4 · Массаж мышц голени и стоп.
- 5 · Физиолечение

Диагностика

Плантаграфия



Осмотр врача-ортопеда

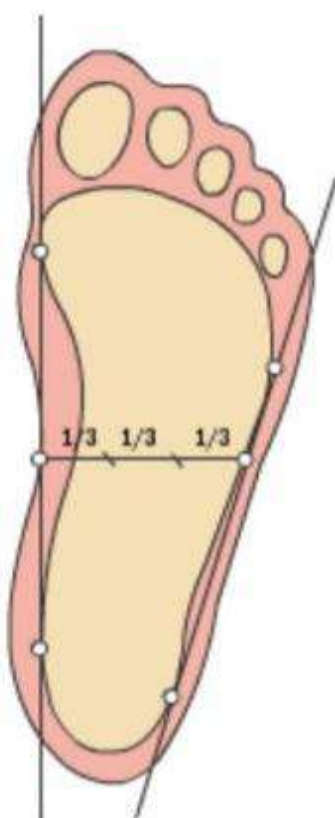
Определение степени плоскостопия-

нанесите на стопу ребенка краску, сделайте
отпечаток

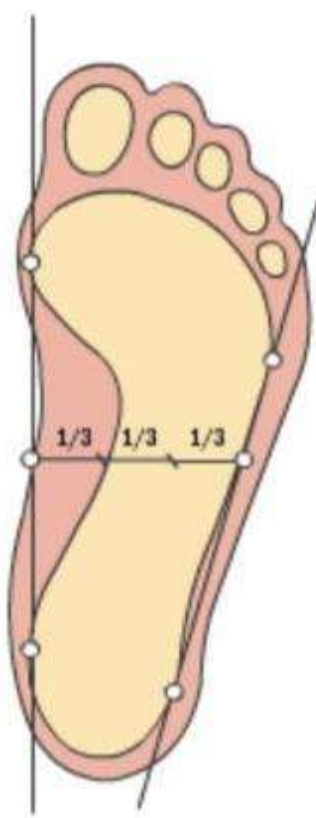


Возрастные особенности стопы ребенка

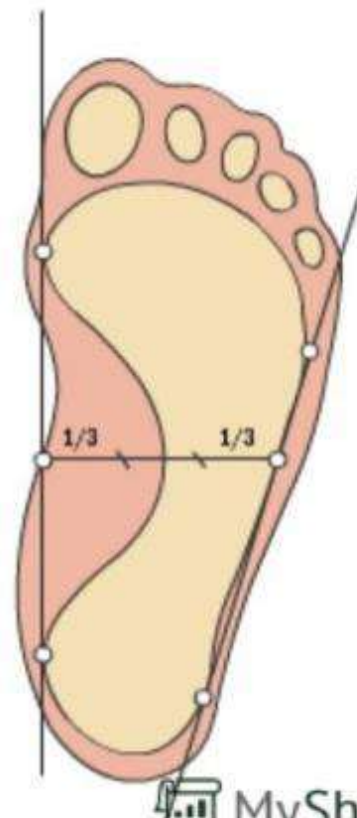
3-4 ГОДА



5-7 ЛЕТ



8-18 ЛЕТ



На что обратить внимание при выборе детской обуви?



ПЯТКА
НОСОК
ПОДОШВА

РЕГУЛИРОВКА ПОДЪЁМА

КАБЛУК



МАТЕРИАЛ

СТЕЛЬКА

РАЗМЕРА



КОНСТРУКЦИЯ МОДЕЛИ



Советы по выбору обуви

1 Мягкая подкладка способствует тому, чтобы не натирало детскую ножку.

2 Изготовлены полностью из натуральной кожи.

3 Жесткий задник для правильной фиксации пятки.

4 Невысокий устойчивый каблук Томаса с поддержкой супинатора и воздушным амортизатором



5 Застежка жестко фиксирует стопу.

6 Ортопедическая кожаная стелька с высоким супинатором

7 Расширенная носовая часть.

8 Плотная, упругая, но не жесткая подошва

Упражнения, рекомендуемые детям с плоскостопием

1

Продолжительность занятий 10-20 минут

2

Повторение каждого упражнения 3-4 раза

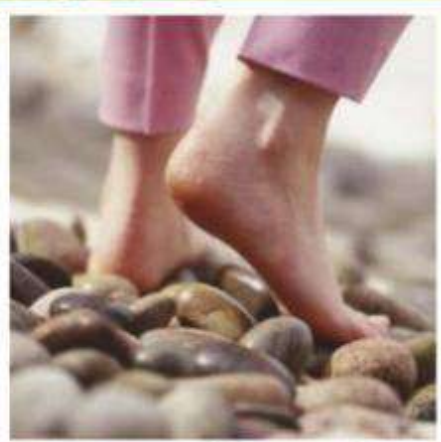
3

Перед упражнением следует походить на носках затем попрыгать на носках через скакалку - на одной и на двух ногах

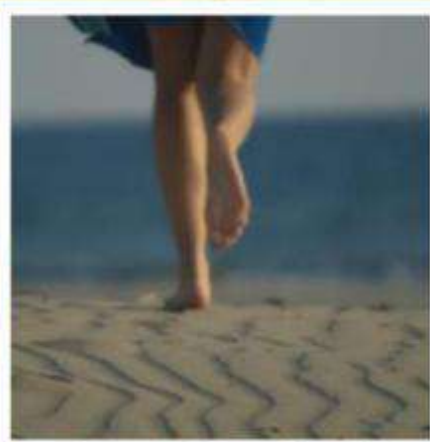
Ходьба по неровным поверхностям способствует:

- активному формированию свода стопы;
- укреплению мышц-супинаторов и голеностопного сустава;
- улучшению лимфо- и кровообращения;
- воздействию на рефлексорные зоны на ступнях;
- развитию координации движений и внимательности;
- лечению продольного и поперечного плоскостопия;
- профилактике плоскостопия;
- нормализации всех внутренних органов в целом.

Лечение и профилактика плоскостопия



по прибрежной гальке



по песку



по траве



по земле

**босохождение
любым
неровным
поверхностям**



по массажным коврикам

MyShare

ЗАПОМНИТЕ !!!

ПЛОСКОСТОПИЕ - это **НЕДУГ**, который при отсутствии адекватной терапии, приводит к серьезным осложнениям и сильной деформации костей стопы, а также болезням опорно-двигательного аппарата.

Своевременное лечение и профилактика вернет ребенку здоровье и уверенность в своей привлекательности!

Систематическая работа по профилактике плоскостопия в условиях детского сада является одним из важных факторов укрепления здоровья детей. Успешность ее проведения может быть обеспечена лишь в тесном контакте воспитателя, инструктора по физическому воспитанию и родителей.

**Здоровья вам и
вашим детям**



Упражнения против плоскостопия



«Каток»

Ребенок катает вперед-назад мяч, скакалку или бутылку



«Разбойник»

Движениями пальцев ноги ребенок старается подтащить под пятки разложенное на полу полотенце, на котором лежит какой-нибудь груз (не отрывая пяток от пола).



«Малляр»

Ребенок, сидя на полу с вытянутыми ногами, большим пальцем одной ноги проводит по подъему другой по направлению от большого пальца к колену.



«Сборщик»

Ребенок, сидя с согнутыми коленями, собирает пальцами одной ноги мелкие различные предметы, разложенные на полу и складывает их в кучки.



«ХУДОЖНИК»

Ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой.



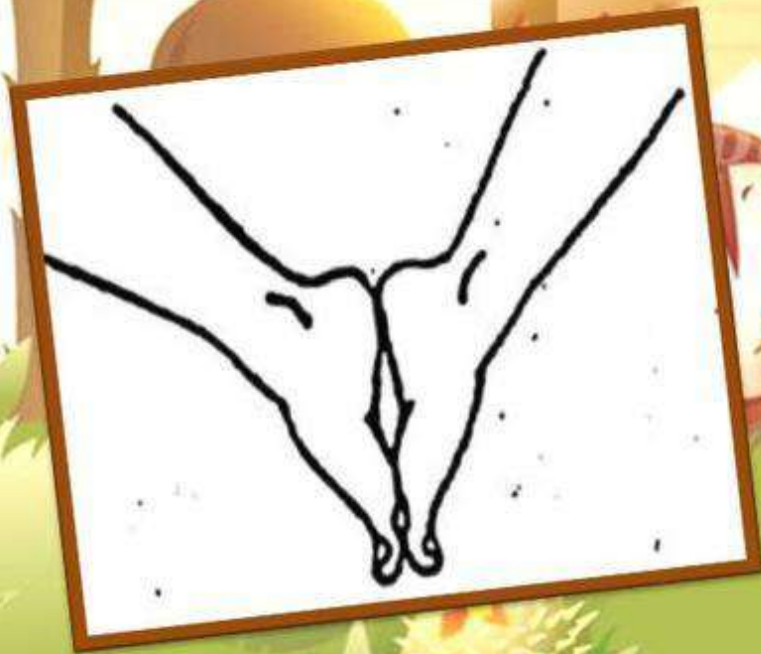
«Гусеница»

Ребенок, сжимая пальцы ног, подтягивает пятку вперед, затем пальцы снова расправляются и движение повторяется.



«Кораблик»

Ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями и прижимая подошвы ног друг к другу, постепенно старается выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу.



«Серп»

Ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, ставит подошвы ног на пол (расстояние между ними 20 см), согнутые пальцы ног сперва сближаются, а затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте.



«Мельница»

Ребенок, сидя на полу с выпрямленными коленями, описывает ступнями круги в разных направлениях.



«ОКНО»

Ребенок, стоя на полу, разводит и сводит выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола.



«Барабанщик»

Ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, стучит по полу только пальцами ног, не касаясь его пятками.



«Хожжение на пятках»

Ребенок ходит на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.

