

Филиал № 1 Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения Шалинского городского округа «Детский сад №3» - «Детский сад п.г.т. Шаля»

ВНИМАНИЕ! ПЛОСКОСТОПИЕ!!!

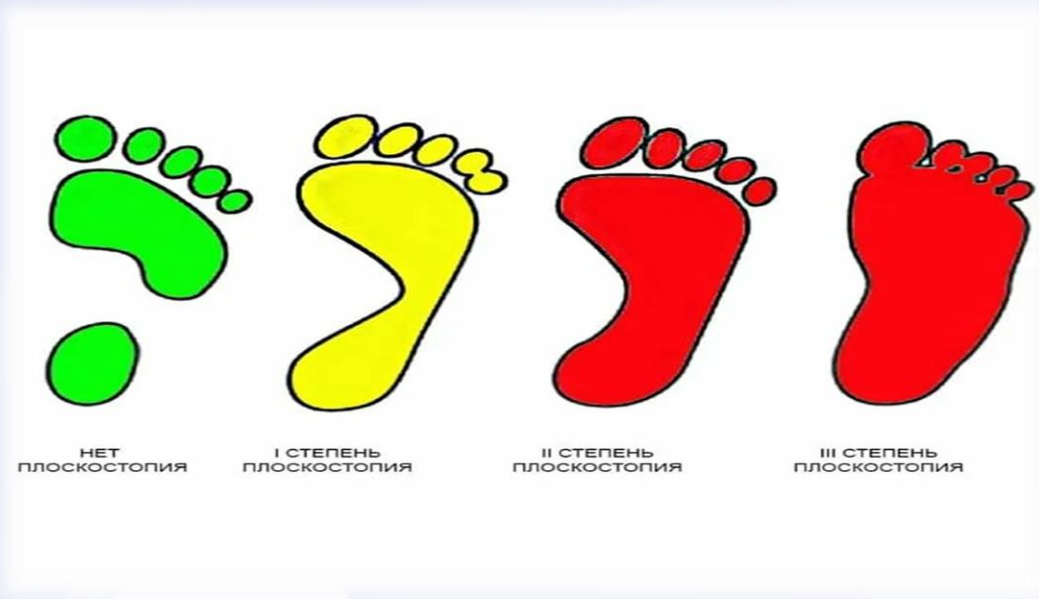


**Подготовил:
инструктор по физической культуре
Боровая Т.Н.**

ШАЛЯ 2021 год

Плоскостопие

– это изменение формы стопы, которое характеризуется опущением ее продольного и поперечного свода.





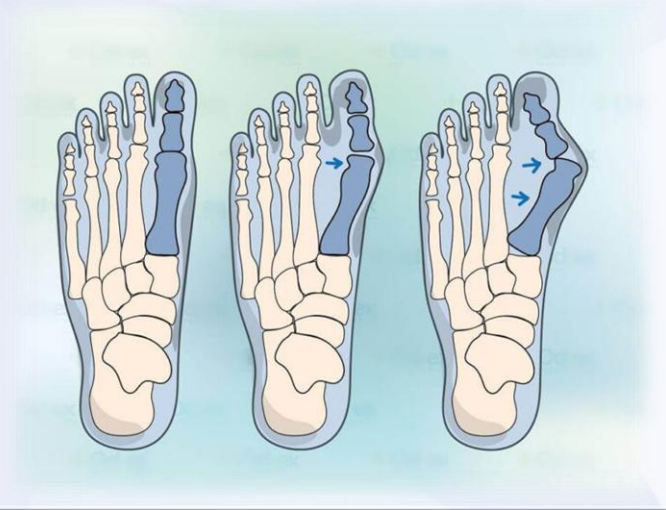
В дошкольный период ребенок быстро растет и развивается, движения становятся его потребностью.

Ребенок, страдающий плоскостопием, быстро устает от ходьбы и бега, плохо переносит статические нагрузки. Это в свою очередь отрицательно сказывается на его общефизическом развитии. Поэтому профилактика плоскостопия и своевременное обнаружение уплощения стопы чрезвычайно важны в период роста и развития опорно-двигательной системы организма.



Причины плоскостопия:

- раннее вставание;
- избыточный вес;
- генетическая предрасположенность;
- травмы стопы;
- длительное хождение босиком по полу с твердым гладким покрытием;
- плохо подобранная обувь;
- перенесенные заболевания (рахит, осложнения после полиомиелита);
- недостаточная или избыточная физическая нагрузка.



Признаки плоскостопия:

- быстрая утомляемость ног;
- быстрое изнашивание внутренней стороны подошвы;
- ребенок ходит с широко расставленными ногами, слегка сгибая ноги в коленях, развернув стопы;
- стопа имеет неправильную форму или становится шире;
- появление отека стоп к вечеру, которого не будет утром;
- ноющие боли при стоянии или ходьбе в голених или стопах.



НОРМА



ПЛОСКОСТОПИЕ



Меры профилактики плоскостопия:

- укрепление мышц, сохраняющих свод стопы;
- ношение правильно подобранной обуви;
- ограничение нагрузки на нижние конечности;
- специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени;
- проведение специальных упражнений, гигиена и массаж ног с использованием особых предметов.



В качестве профилактики очень полезна ходьба детей босиком:



**по не ровной поверхности (галька, гравий)
по рыхлому грунту (рыхлая почва, песок)**



**стопа при этом рефлекторно «подбирается»,
укрепляются мышцы – супинаторы стопы**

***«Расскажи – и я забуду, покажи – и я
запомню, дай попробовать- и я пойму »***

Китайская пословица

Упражнения на массажном коврике



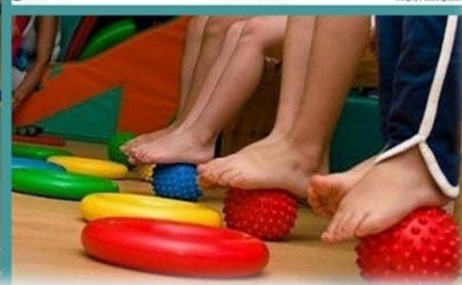
Упражнения, сидя на полу



Упражнения, сидя на стуле



Упражнения, сидя на стуле



Упражнения с оборудованием Элти Кудиц

«Тактильные коврики»



«Балансир»

Упражнения с оборудованием Элти Кудиц



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.

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!!!**