

Профилактика ПЛОСКОСТОПИЯ у ДОШКОЛЬНИКОВ



МАДОУ 6
Воспитатель Герк К.И

Статическая деформация
стопы, характеризующаяся
уплощением её сводов

называется
плоскостопием.



Причины развития плоскостопия:

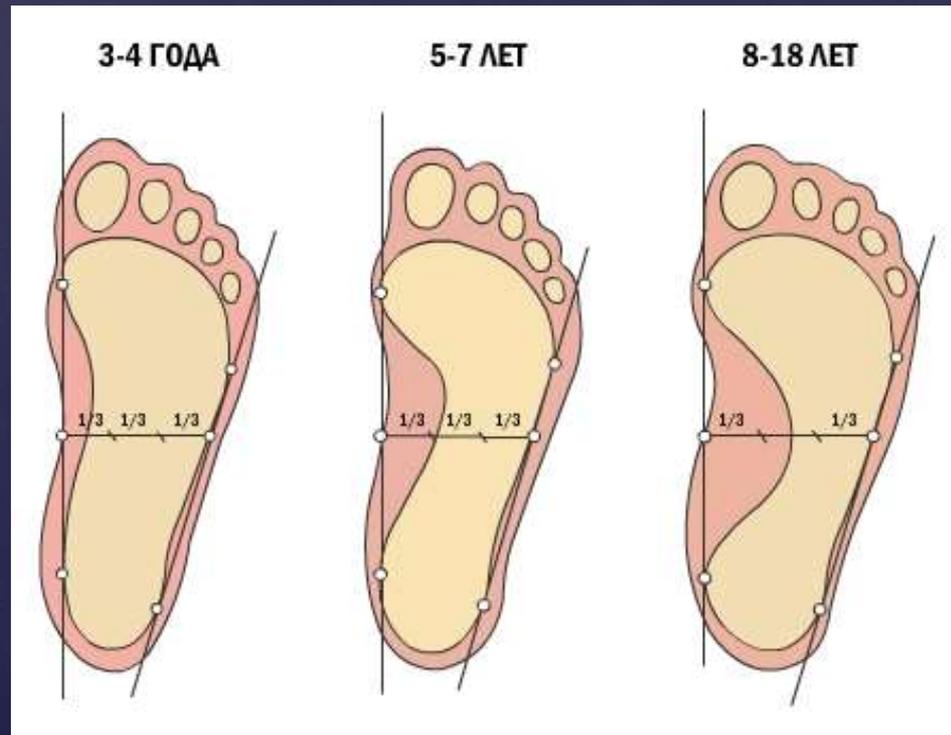
- раннее вставание и ходьба,
- слабость мышц стоп, чрезмерное их утомление в связи с длительным пребыванием на ногах,
- избыточный вес,
- неудобная обувь,
- ряд заболеваний (перенесенный рахит, полиомиелит),
- особенности состояния здоровья (частые простуды, хронические болезни),
- травмы стопы и голеностопного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



Формы стопы



Здоровая стопа



Сводчатая стопа

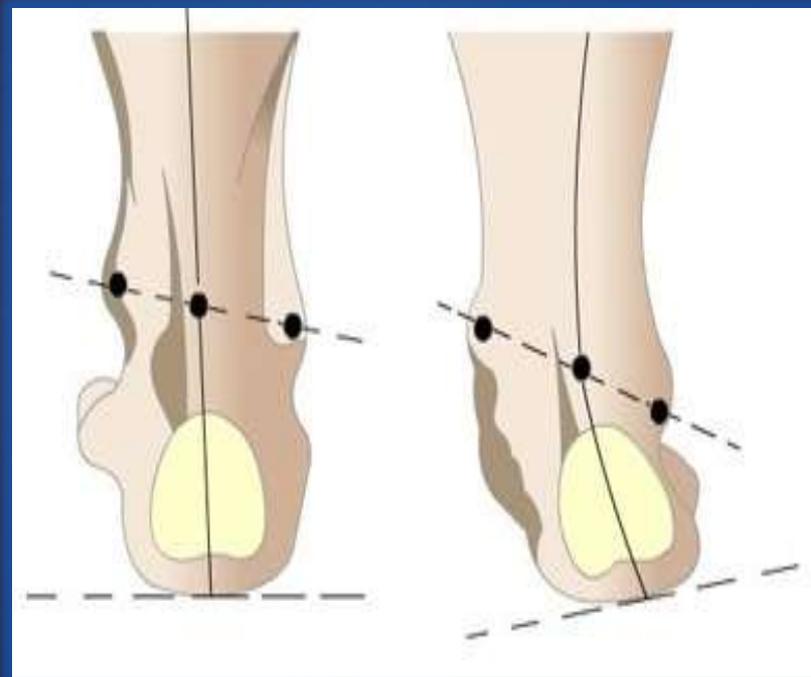


Плоская стопа



Плоско-вальгусная стопа

Плоско-вальгусная деформация СТОПЫ



ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ.

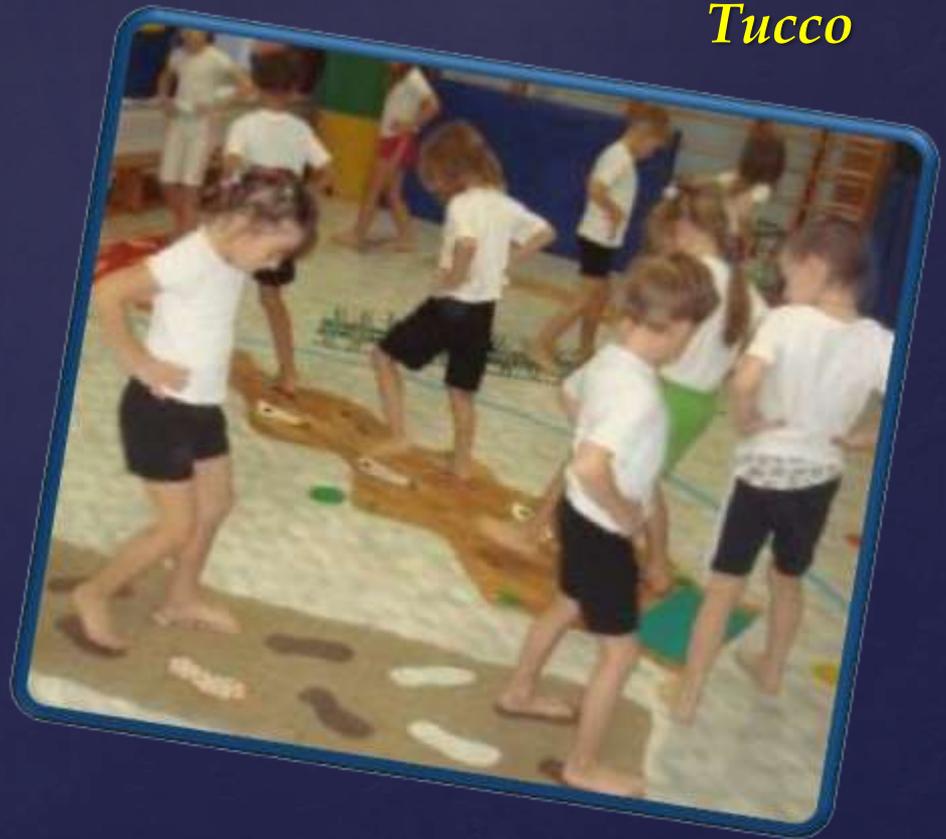
- ⌘ Опорную функцию стопы можно исследовать самостоятельно. Предлагаю вам это сделать с целью раннего предупреждения плоскостопия. Для этого:
- ⌘ 1) взять чистый лист бумаги, положить его на пол,
- ⌘ 2) намазать стопы малыша жирным кремом, попросить встать его на листок,
- ⌘ 3) на листке останется след, возьмите карандаш и проведите линию, соединив края подошвенного углубления,
- ⌘ 4) проведите перпендикуляр к этой линии, пересекающий самое глубокое место внутреннего свода стопы,
- ⌘ 5) если часть этого перпендикуляра пересекающая отпечаток стопы, составляет $\frac{1}{3}$ всего отрезка - стопа нормальная, если $\frac{1}{2}$ - то это плоскостопие и надо обратиться к врачу-ортопеду.

Правила проведения занятий:

- ⌘ На протяжении всего занятия 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.
- ⌘ Радоваться успехам ребенка.

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

Тиссо



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

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



и правильный подбор обуви для
ребенка,



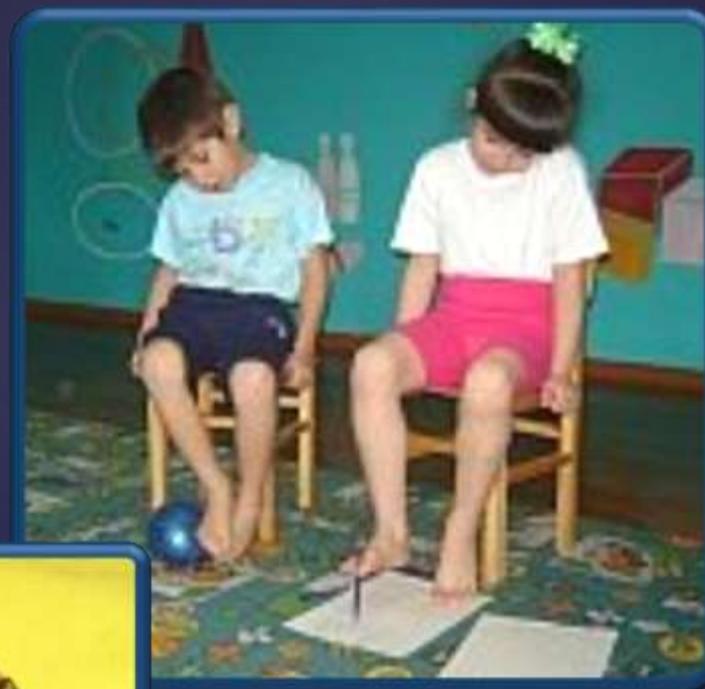
и массаж,



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



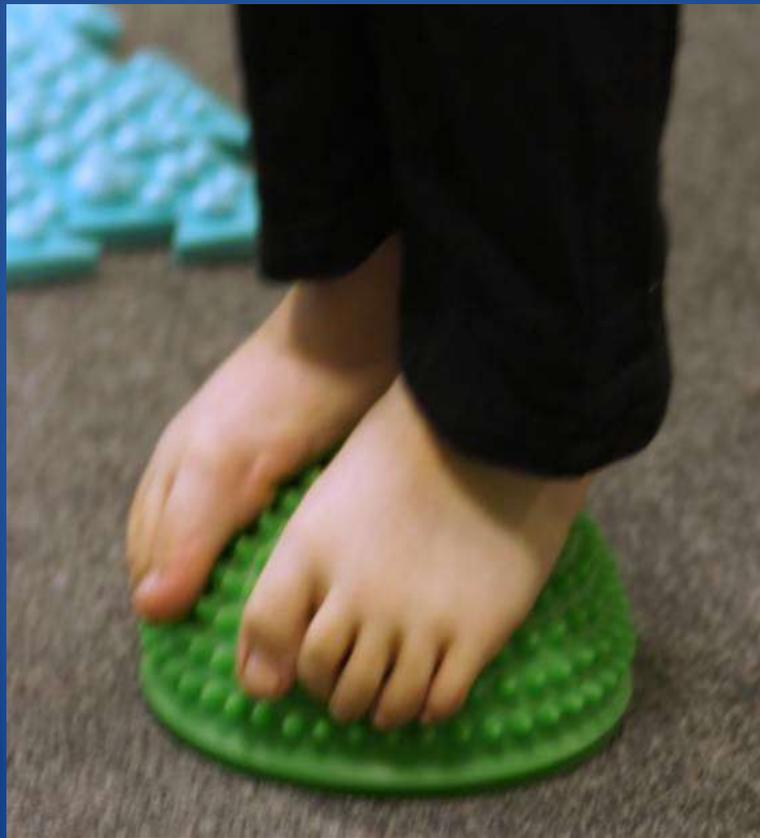
и специальные упражнения для укрепления мышц стопы и пальцев,



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



В утреннюю гимнастику включить упражнения, укрепляющие мышечно-связочный аппарат стоп.





Методика «Су-джок»

