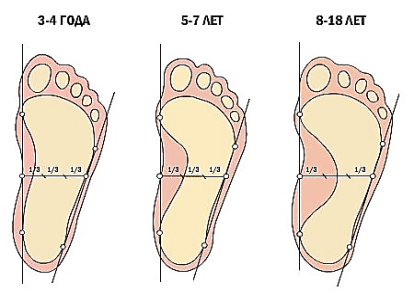
**Буклет для родителей «Профилактика плоскостопия»**

***Плоскостопие***- это деформация стопы, характеризующаяся уплощением ее сводов. Врачи называют плоскостопие болезнью цивилизации. Неудобная обувь, синтетические покрытия, гиподинамия - все это приводит к неправильному развитию стопы.

Процесс формирования стоп начинается с первыми шагами ребёнка и окончательно

формируется к семи - восьми годам. 

**Стопа** - фундамент, опора нашего тела, и любое нарушение развития может отражаться на осанке ребенка. При плоскостопии снижается или исчезает амортизирующая роль стопы, в результате чего внутренние органы становятся мало защищенными от сотрясений. Одним из частых симптомов плоскостопия является боль в стопе и голени. Главной причиной его возникновения является слабость мышечно-связочного аппарата стопы. Врожденное плоскостопие встречается редко. Оно чаще развиваются у детей ослабленных, плохо развитых физически, перенесших рахит. Перегрузка, переутомление стопы часто

возникает у детей с избыточным весом.

Диагноз деформации стопы подтверждается плантографией - получением отпечатков

стопы.



***Как предупредить плоскостопие?***

Предупредить плоскостопие легче, чем его лечить.

Профилактика плоскостопия включает в себя ношение правильной обуви, массаж и специальные упражнения для укрепления мышц и связок ног, на фоне общего укрепления организма ребенка.

***Выбор обуви.***

• Обувь у ребёнка должна быть сделана из натуральных материалов, внутри с твёрдым супинатором, поднимающим внутренний край стопы.

• Подошва детской обуви, должна быть гибкой и иметь каблук 5-10мм, искусственно поднимающий свод стопы, защищающий пятку от ушибов.

• Обувь должна соответствовать форме и размеру стопы, быть удобной при носке и не должна мешать естественному развитию ноги, сдавливая стопу, нарушая кровообращение и вызывая потертости.

• Обувь должна быть максимально легкой, достаточно жесткой, с хорошим задником

• Помните, длина следа должна быть больше стопы в носочной части, припуск в 10 мм. При определении размера обуви ребенка,

руководствуйтесь длиной стопы, которая

определяется расстоянием, между наиболее

выступающей точкой пятки и концом самого

длинного пальца.



Для профилактики плоскостопия и укрепления мышц стоп используют стельки-тренажёр Плата. При наличии плоскостопия используют ортопедические стельки.

***Упражнения при плоскостопии:***

**1. Без предметов:**

- движения пальцами ног (сжимание и разжимание);

- круги;

- перекаты с пятки на носок;

- разведение и сведение пяток, передних отделов стоп;

- пружинящие движения с сопротивлением;

- ходьба и бег по наклонной плоскости.

**2. С предметами:**

- ходьба и бег по массирующим коврикам;

- захват мелких предметов, удержание их и бросание;

- перекатывание палок, карандашей, мячей разных размеров;

- упражнение на равновесие.

**3. На снарядах и приспособлениях:**

- ходьба по специальным дорожкам;

- ходьба по лесенке, дорожке под разным углом наклона;

- ходьба по ребристым доскам;

- лазание по гимнастическим лесенкам и шведской стенке;

- вход на возвышение и спрыгивание с него.

- ходьба по гимнастической палке, канату приставным шагом.

***Массаж стоп***

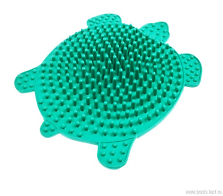
Массаж можно выполнять руками, а так же

удобно использовать массажный ролик.

Прекрасным средством для профилактики плоскостопия являются массажные коврики, которые можно приобрести в магазинах или изготовить самим из подручных материалов.

Возьмите кусок материи и нашейте на него все, что найдете подходящее в доме (бусинки, пуговицы, пробки). Можно сделать в коврике отдельные кармашки и заполнить их: один песком, другой керамзитом или камушками, третий гречкой, четвертый - фасолью… Это будет не только массажер для ножек, но и увлекательная игрушка для малыша. Поверьте, это понравится больше, чем покупная подобная дорожка. Это же сделано мамой…Ваше задача - максимально предоставить разнообразных ощущений для ножек.   
И помните, что ходить по таким коврикам необходимо босиком, а не в носках!

**Белгород, 2021**

**МБДОУ - Детский сад № 70**

**г. Белгорода**

***Профилактика плоскостопия***



***Для Вас, родители!***