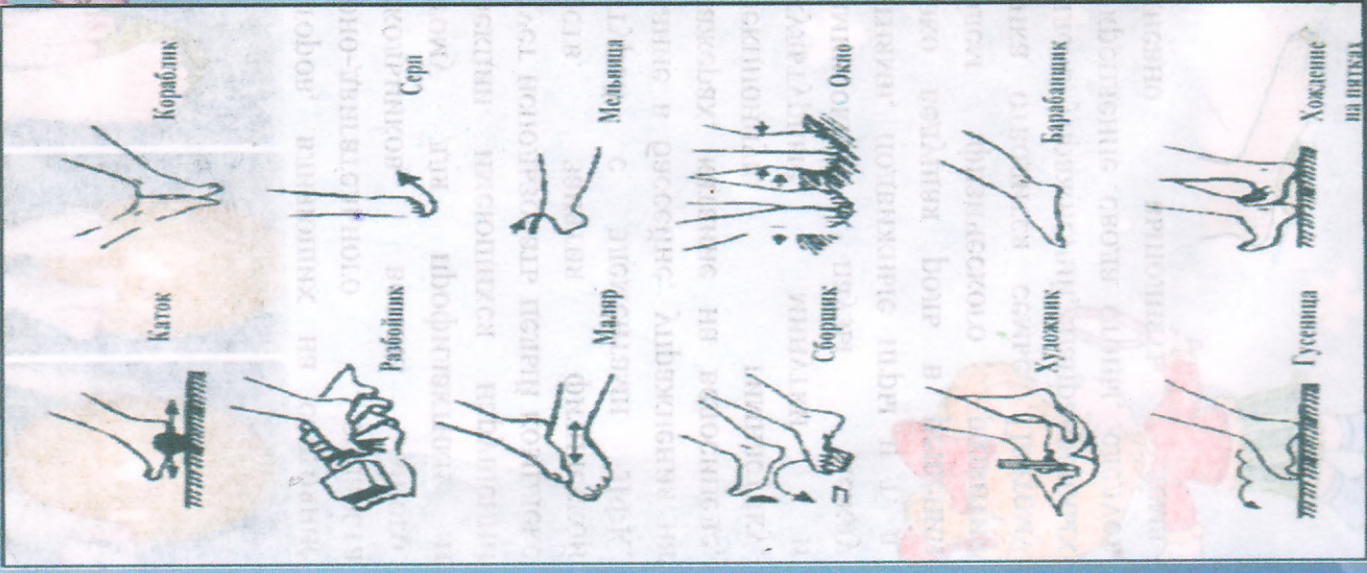


**Упражнения, предупреждающие развитие плоскостопия**



Показателем здоровья, имеющим тесную связь с физическим развитием ребенка, является состояние его стопы. Чтобы ребенок мог ходить, бегать, прыгать без ограничений, его ноги должны быть здоровы.



**Добро пожаловать!**

СРЕДА

13.30-15.30

ПЯТНИЦА

16.00-17.00

МАДОУ «Детский сад №5  
«Камыр Батыр» г.Нурлат РТ  
Консультационный  
Коворкинг- Центр  
«Мы вместе. Без бергэ»

**«ПЛОСКОСТОПИЕ»**



Чухаева Юлия Юрьевна  
инструктор по физической культуре,  
специалист ККП

**Плоскостопие** — это патологическое уплощение стопы, которое приводит к нарушению ее амортизационной функции, к болезненным изменениям в позвоночнике и скелете в целом.

**Что надо знать, если у вашего ребенка обнаружилось плоскостопие?**

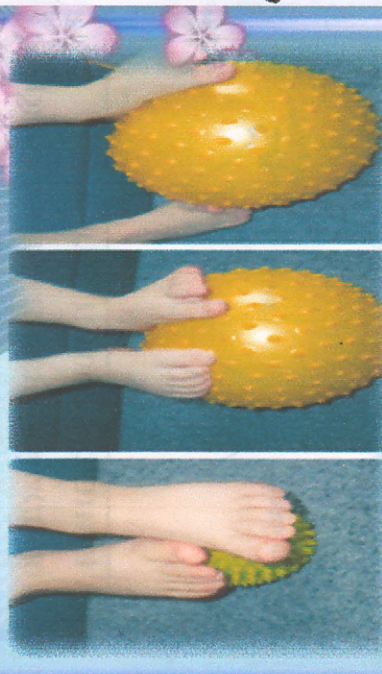
- Следует обязательно проконсультироваться с врачом-ортопедом детской поликлиники.
- Плоскостопие — это дефект строения стопы, который встречается у детей чаще, чем любой другой дефект.
- При плоскостопии свод стопы недостаточно прочен и не образует правильного изгиба. В результате, вся поверхность стопы прилегает к полу.

Врачи выделяют период от рождения до 4 лет, когда у всех детей отмечается физиологическое плоскостопие, которое к 5 годам должно пройти. Если вашему ребенку 5, 6 лет, а стопа все еще плоская, можно говорить об истинном плоскостопии.

- Причиной плоскостопия обычно является слабость мышц и связок стопы, избыточная масса тела, рахит, иногда наследственная предрасположенность или неправильное развитие некоторых плосневых костей.

- Ношение неподходящей обуви (излишне узкой или свободной, без жесткого фиксированного задника; без эластичной подошвы, без каблука или с каблуком, превышающим 1 см) не может вызвать плоскостопия у детей с нормальной стопой. Но если у ребенка есть хотя бы незначительное уплощение свода стопы, то такая обувь делает плоскостопие более выраженным.

- Для профилактики и коррекции плоскостопия существуют специальные несложные упражнения. Следует помнить, что выполнение корригирующих упражнений вместе с ребенком поддержит его интерес к



Факторов, влияющих на состояние опорно-двигательного аппарата дошкольников, весьма много. Поэтому для профилактики и коррекции имеющихся нарушений следует использовать целый комплекс средств: занятия физической культурой с элементами ЛФК, плавание в бассейне, упражнения на тренажерах, катание на велосипеде, коррекционную гимнастику, физкультурные минутки и динамические паузы между занятиями, подвижные игры и т. д. Однако ведущая роль в решении проблем физического развития ребенка отводится семье. Поэтому комплекс упражнений, направленных на укрепление свода стопы, следует ежедневно выполнять дома.

