

Профилактика плоскостопия «ЗДОРОВЫЕ НОЖКИ»

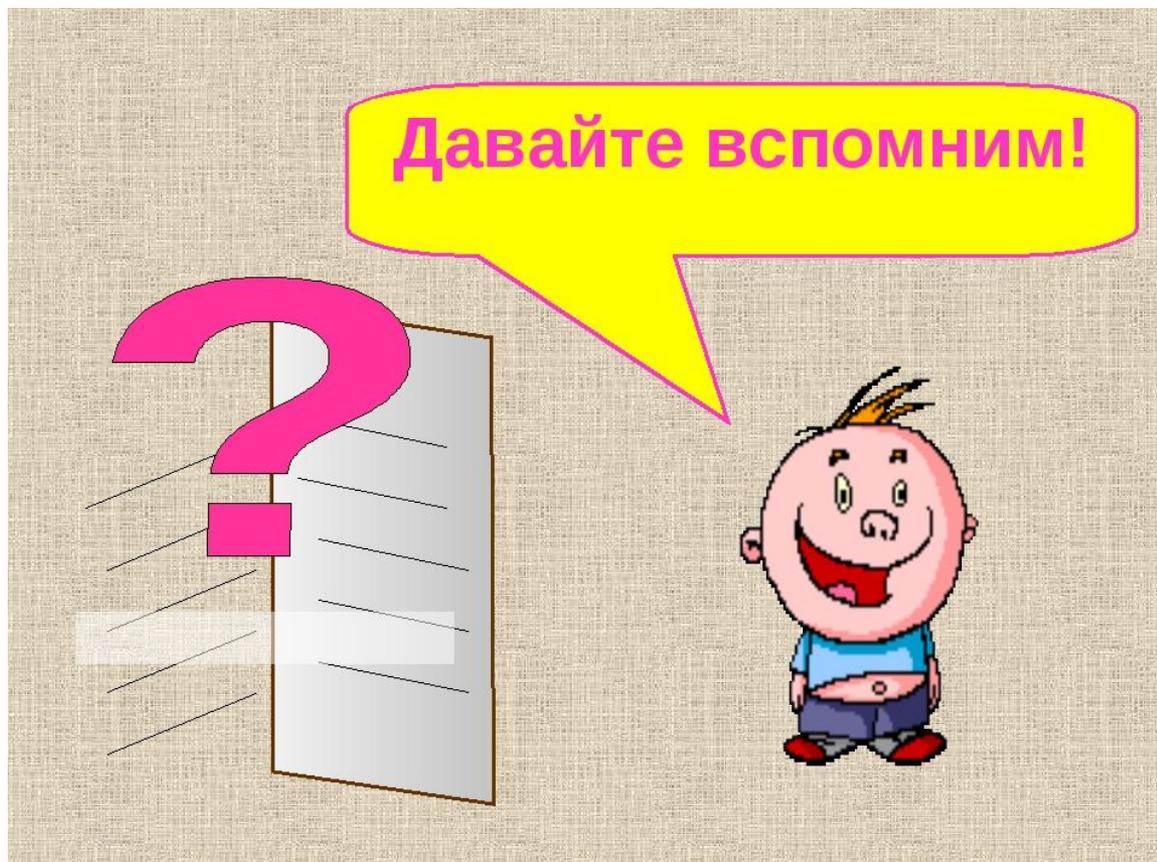


Земля – наш общий дом!

Так будем мы здоровы в нем!



Вспомним, что же такое плоскостопие?



Плоскостопие

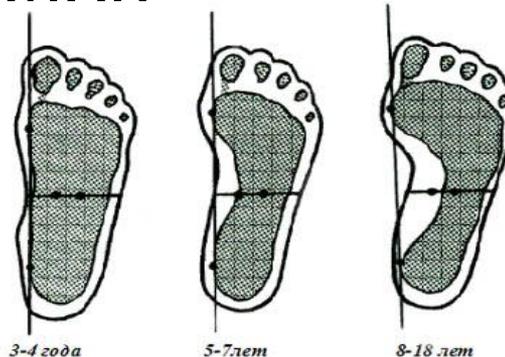


Нормальная стопа



Плоская стопа

Плоскостопие – это заболевание, при котором происходит деформация стопы, характеризующаяся уплощением ее свода



3-4 года

5-7 лет

8-18 лет

Из-за чего возникает плоскостопие?

- наследственность;
- слабые мышцы стопы;
- неправильно подобранная обувь;
- большие физические нагрузки;
- подъем тяжестей и избыточный вес;
- травмы стопы;



Чем же опасно плоскостопие?

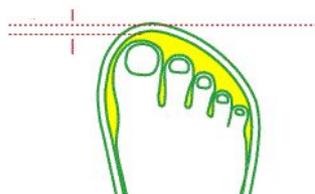
- * Ноги быстро устают;
- * боли в спине;
- * быстро изнашивается подошва обуви;
- * неправильная осанка и походка;
- * искривление пальцев ног; появление мозолей;
- * частые головные боли;



Для профилактики плоскостопия необходимо:

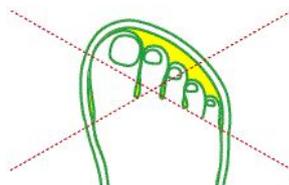


Носить правильно подобранную обувь



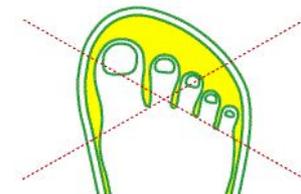
ПРАВИЛЬНО

Оптимально подобранный размер детской обуви предусматривает наличие свободных зон для роста стопы и удлинения стопы при шаге.



НЕПРАВИЛЬНО!

Не покупайте детскую обувь "размер в размер". Без свободного пространства между большим пальцем ноги и внутренней поверхностью обуви стопа будет деформироваться, что приведет к необратимым последствиям.



НЕПРАВИЛЬНО!

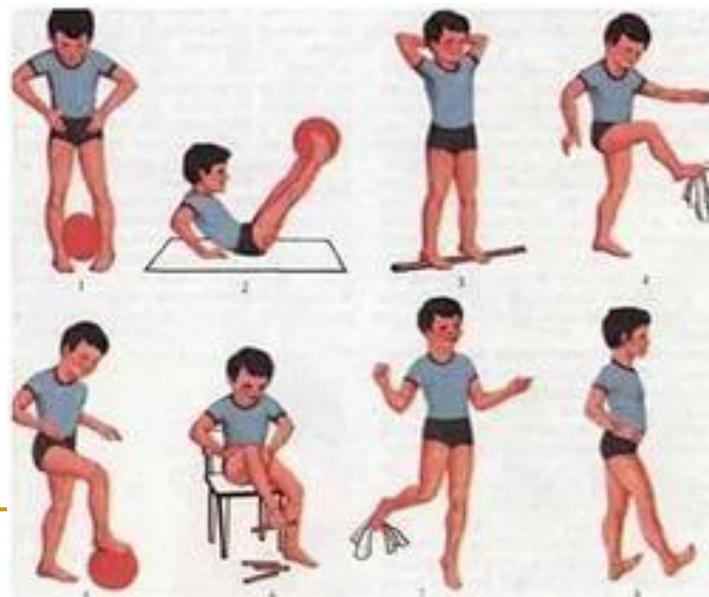
Не покупайте детскую обувь на несколько размеров больше (один размер - около 6,6 мм), то есть "на вырост". Почему это вредно? Детская ножка в подобной обуви будет находиться в постоянном напряжении из-за слабой фиксации стопы.



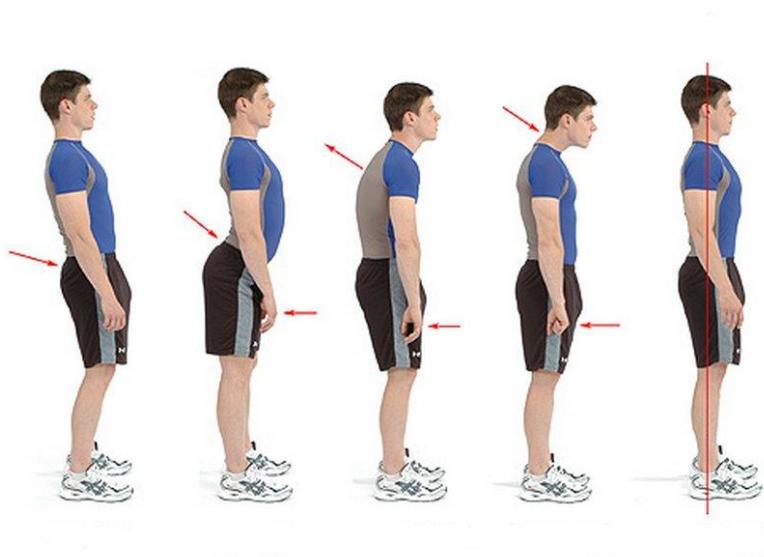
Для профилактики плоскостопия необходимо:



Укреплять мышцы ног



Для профилактики плоскостопия необходимо:



Следить за
правильной
осанкой и
походкой



Для профилактики плоскостопия необходимо:

Делать массаж и физиопроцедуры



Для профилактики плоскостопия необходимо:

**ходить босиком по различным неровным
поверхностям**

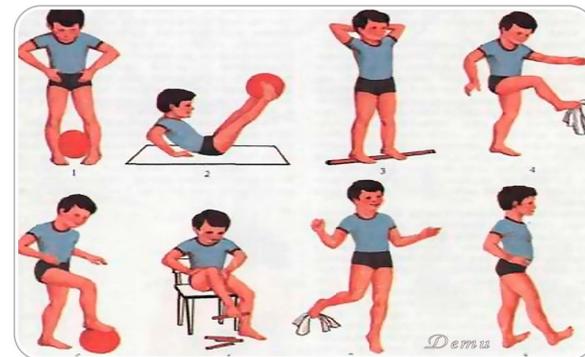


**Задание 1: сначала сделай разминку!
Вспомни и выполни 10 упражнений для
разминки.**



Задание 2:

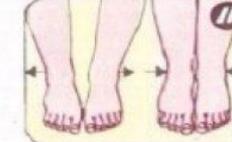
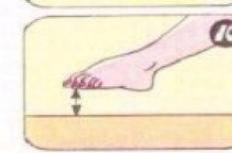
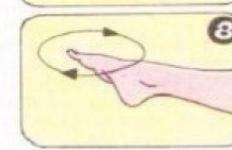
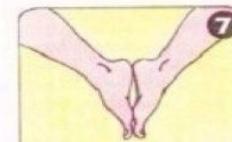
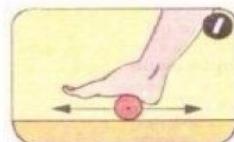
рассмотри картинки и выполни упражнения



УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения при лечении плоскостопия у детей.

1. Сидя на полу, поочередно сгибаем и разгибаем стопы – по 10-15 раз каждой.
2. Сидя на полу, крутим стопами в разных направлениях, несколько раз каждой.
3. Стоя поднимаемся на носочки, потом опускаемся на пятки – повторение 10 раз.
4. Ходение на пятках и носках.
5. Становимся на носочки и делаем полуприседания – 5 раз.
6. Поднимаем небольшие предметы пальчиками ног (ручки, шарики).
7. Рисуем круги. Завитки, квадраты по полу пальчиками ног, а если получится, то взять ручку (карандаш) пальчиками ног и попробовать нарисовать что-нибудь.
8. Сдвигаем и раздвигаем пальцы на ножках.



Молодец!

