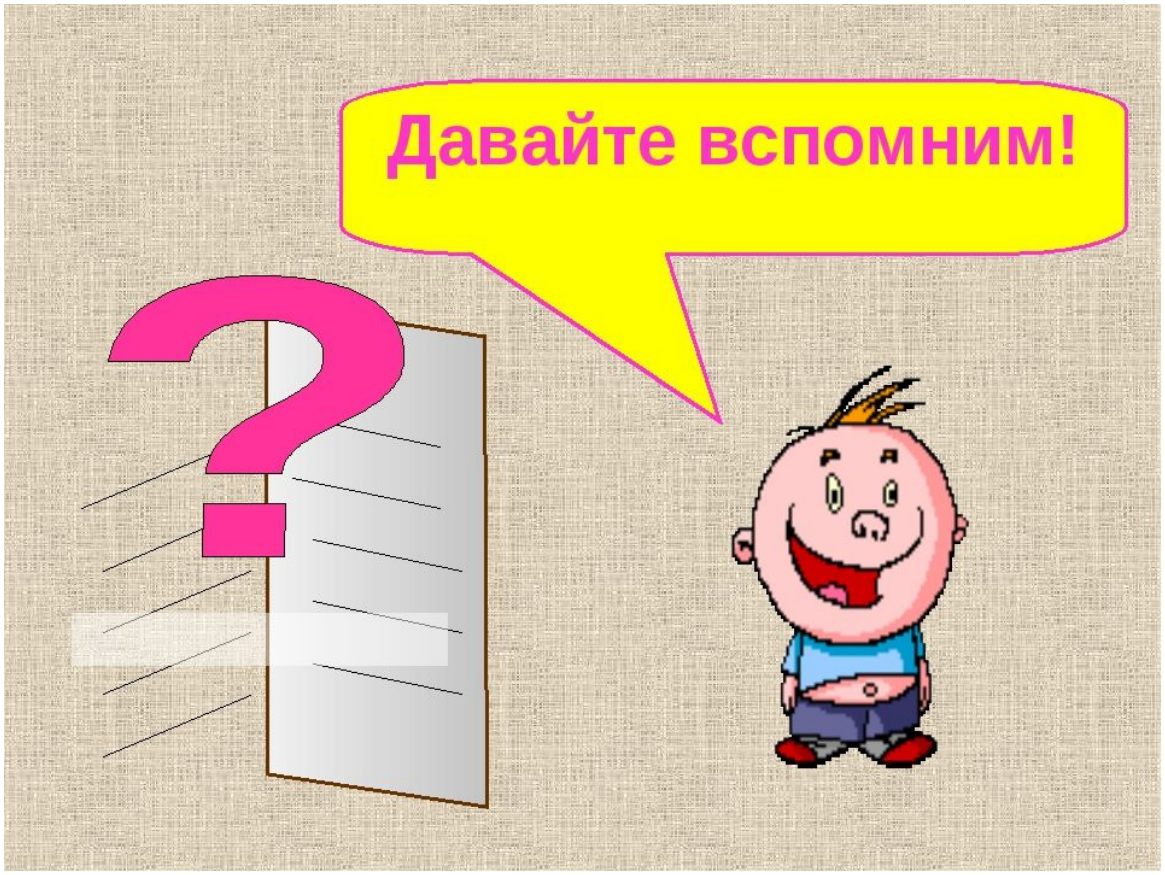
# Профилактика плоскостопия «ЗДОРОВЫЕ НОЖКИ»

Земля – наш общий дом!

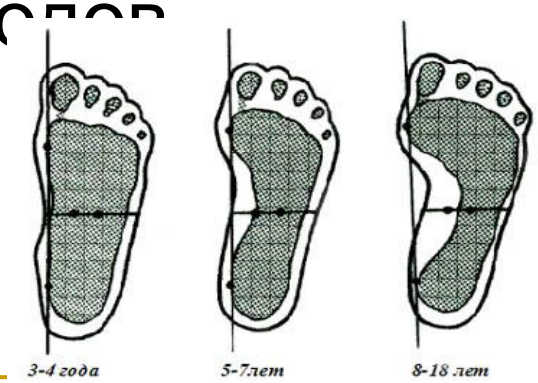
Так будем мы здоровы в нем!

# Вспомним, что же такое плоскостопие?



# Плоскостопие

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



# Из-за чего возникает плоскостопие?

-наследственность;

-слабые мышцы стопы;

-неправильно подобранная обувь;

-большие физические нагрузки;

-подъем тяжестей и избыточный вес;

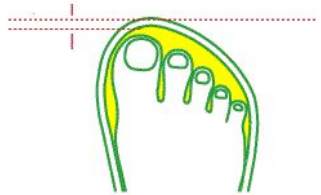
-травмы стопы;

# 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;

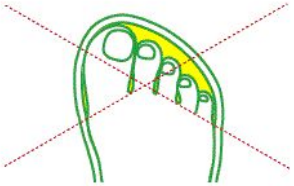
# Для профилактики плоскостопия необходимо:

**Носить правильно подобранную обувь**



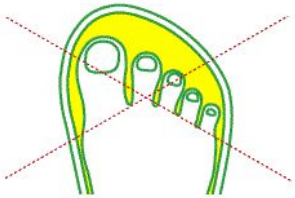
**ПРАВИЛЬНО**

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.

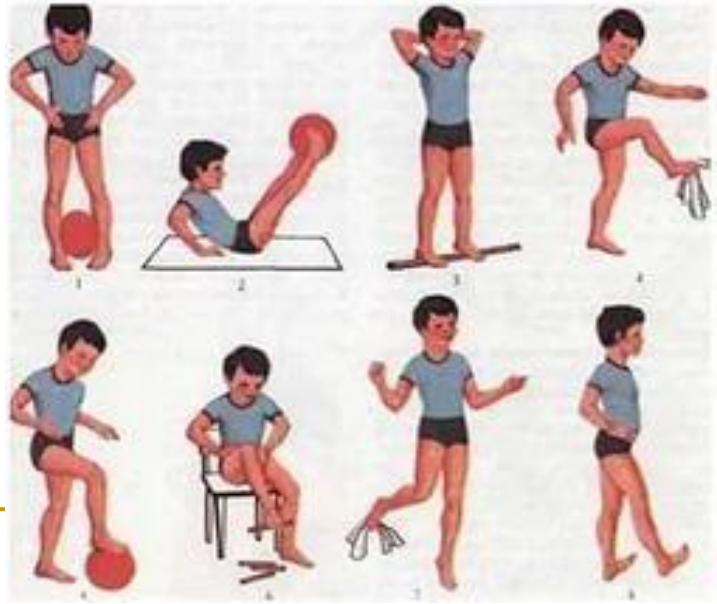


**НЕПРАВИЛЬНО!**

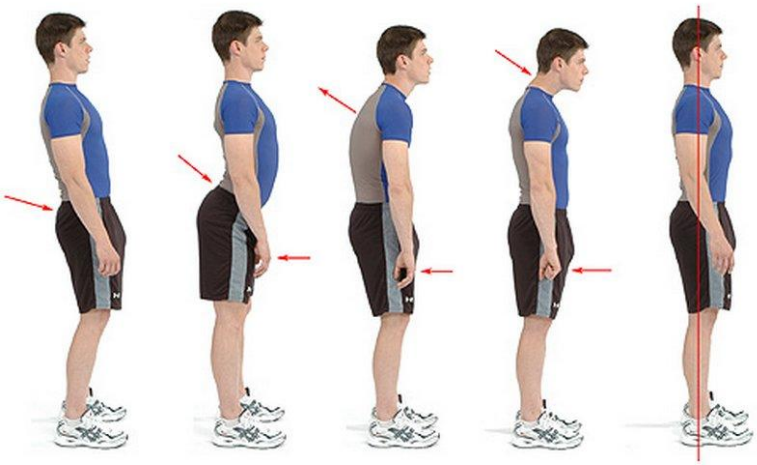
Не покупайте детскую обувь на несколько размеров больше (один размер - около 6,6 мм), то есть "на вырост". Почему это вредно? Детская ножка в подобной обуви будет находиться в постоянном напряжении из-за слабой фиксации стопы.

# 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**

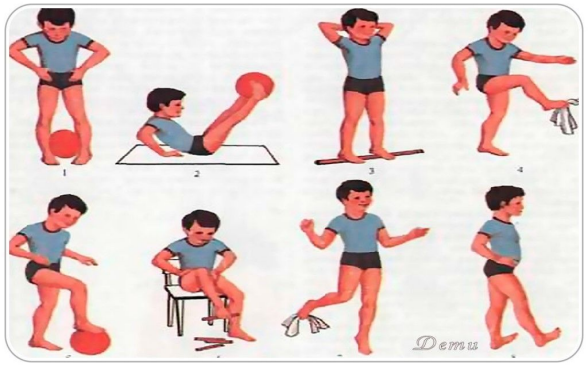
# Для профилактики плоскостопия необходимо:

**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 подымаемся на носочки, потом опускаемся на пятки – повторение 10 раз.
4. Хождение на пятках и носках.
5. Становимся на носочки и делаем полуприседания – 5 раз.
6. Подымаем 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!