***Упражнения для профилактики и лечения плоскостопия у детей***

* ***Ходьба по шершавой поверхности, например, по ворсистому или массажному коврику;***
* ***Хождение на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой;***
* ***Хождение по гимнастической палке боком, приставным шагом;***
* ***Хождение на внешней стороне стопы;***
* ***Максимально сгибать и разгибать стопы;***
* ***Катать подошвами гимнастическую палку, резиновый мяч;***
* ***Захватывать и приподнимать пальцами ног различные предметы, шарики, кусочки ткани;***
* ***Сдавливать стопами небольшой резиновый мяч;***

******

***СОВЕТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПЛОСКОСТОПИЯ***

******

***- чтобы избежать деформации стоп, т.е. плоскостопия, наряду с подобранной обувью, очень важно иметь правильную осанку и походку***

***- нормальный вес, для обеспечения которого необходимы рациональное питание и подвижный образ жизни***

***- мышечно-связочный аппарат как ног, так и всего организма укрепляют ежедневная гимнастика, занятия спортом и массаж***

***- для профилактики плоскостопия нужно с ранних лет постепенно и систематически тренироваться на продолжительную ходьбу***

***- в летнее время чаще использовать ходьбу босиком по земле, песку, маленьким не острым камешкам, воде***

***БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ***

***Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 32***

***ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ***

***У ДЕТЕЙ***

***ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА***

******

***Воспитатель:***

***Яковлева Нина Михайловна***

***г.Рыбинск, 2019 год***

***ЧТО ЖЕ ТАКОЕ***

***ПЛОСКОСТОПИЕ?***

***Это деформация стоп сопровождающая уплощением ее сводов.***

******

*Основной причиной развития плоскостопия является слабость мышц стоп и связочного аппарата*

***ПРИЧИНЫ ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ***

***- неправильно подобранная обувь;***

***- лишний вес;***

***- врожденная слабость мышц и связок;***

***- травмы стопы;***

***- рахит;***

***- наследственность;***

***- чрезмерная гибкость;***

******

***ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ***

***В ВАШИХ РУКАХ!***

******

***Тест для выявления плоскостопия***

***у детей в домашних условиях***

**Нужно смазать босые ноги ребенка маслом, затем поставить ребенка на лист бумаги так, чтобы вес его тела распределялся на обе стопы равномерно.**

***Если стопы в порядке, картинка на листе будет выглядеть так:***

**

***Если отпечаток выглядит так:***

**

***то это свидетельствует о наличии плоскостопия, и нужно скорее обратиться к врачу – ортопеду.***