

Заботливые родители обязаны тщательно следить за тем, чтобы стопы их ребенка формировались правильно. Если развитие опорно-двигательного аппарата протекает нормально, то приблизительно к пяти годам жизни у малыша уже можно будет наблюдать стопу правильной формы.

Плоскостóпие — изменение формы стопы, характеризующееся опущением её продольного и поперечного сводов.

Тест на плоскостопие

Определить наличие плоскостопия у вас или вашего ребенка можно с помощью достаточно простого теста. Возьмите лист бумаги и встаньте на него босыми ногами, предварительно смазав их чем-нибудь жирным, например маслом. Следите за тем, что бы вес вашего тела распределялся равномерно. Если у вас нет абсолютно никаких проблем со стопами, то вы будете наблюдать следующую картину:



Если же вы получили отпечаток, похожий на тот, что представлен ниже, то скорее обратитесь к врачу. Он поможет вам разобраться в вашей проблеме и поставит правильный диагноз.



Обращаем ваше внимание на то, что при отсутствии плоскостопия большой палец ноги должен образовывать одну прямую линию с пяткой.

Чем опасно плоскостопие?

Плоскостопие грозит осложнениями и деформацией костей стопы, а также многочисленными болезнями, связанными с опорно-двигательным аппаратом. За кажущейся безвредностью плоскостопия скрываются такие недуги как радикулит, позвоночная грыжа, артрит и остеохондроз. Все проблемы начинаются с довольно банальной усталости при ходьбе, возникающей непривычно быстро и часто.

Для предупреждения развития плоскостопия, как и многих других заболеваний опорно-двигательного аппарата, важна своевременная консультация детского ортопеда-травматолога,

Профилактика плоскостопия:

- правильный подбор детской обуви – она должна соответствовать ребенку по размеру, изготавливаться из натуральных материалов, иметь плотную и гибкую подошву;
- фиксация ноги — обязательно подбирать обувь, которая имеет фиксированный и плотный задник. При отсутствии фиксации существует возможности развития у ребенка плоскостопия и косолапия;
- для гармоничного формирования свода стопы важно правильное дозирование физических нагрузок – недостаточные или избыточные нагрузки нарушают гармоническое развитие свода стопы, и заболевание будет иметь тенденцию к неуклонному прогрессированию;
- полезны для профилактики плоскостопия хождение босиком, физические упражнения, развивающие мелкую моторику стопы.



**Гимнастика для профилактики
плоскостопия у детей**

«Забавный балет»



«Едем на велосипеде»



«Поможем маме»



«Шагаем по дорожке»



«Большая птица»



Упражнения при ходьбе:

1. Ходьба на носках.
2. Ходьба на пятках.
3. Ходьба на внешней стороне стопы.
4. Ходьба, поджав пальцы.
5. Ходьба с поднятыми пальцами.
6. Ходьба по траве, песку, гальке. В домашних условиях или в детском саду можно ходить по рассыпанному гороху или фасоли.

**МБОУДО ДТДМ
г.о. Тольятти**



Профилактика плоскостопия

**Спортивный отдел
Составители:**

Кирилова М.Г,

Киракосян М.А.

телефон: 8(8482) 22-20-19

