

Что же такое плоскостопие?

Это статическая деформация стопы, характеризующая уплощением ее сводов.



fppL.com

Причины плоскостопия у детей:

- ☐ лишний вес;
- ☐ рахит;
- ☐ травмы стопы;
- ☐ врожденная слабость мышц и связок стопы;
- ☐ паралич мышц ног;
- ☐ наследственность;
- ☐ чрезмерная гибкость.



Признаки плоскостопия:

- ☐ быстрая утомляемость ног;
- ☐ к вечеру возможное появление отека стоп, которого не будет утром;
- ☐ ноющие боли при стоянии или ходьбе в голених и стопах;
- ☐ быстрое изнашивание внутренней стороны подошвы;
- ☐ ребенок ходит с широко наставленными ногами, слегка сгибая ноги в коленях, развернув стопы;
- ☐ стопа имеет неправильную форму или становится шире;
- ☐ врастание ногтей пальцев ног в кожу;
- ☐ искривление пальцев ног;
- ☐ появление мозолей.



Профилактика



- Профилактика и лечение плоскостопия.
- Удобная обувь и не допускать чрезмерных нагрузок на ноги.
- Регулярное выполнение физических упражнений.
- Предупредить плоскостопие у детей могут регулярные катания на коньках, лыжах.
- В летнее время чаще использовать ходьбу босиком по земле, песку, маленьким не острым камешкам, воде.
- Для укрепления свода стопы полезно лазание по гимнастической лестнице, канату, босиком. Ходьба по доске, бревну.





СП детский сад «Василек»
ГБОУ СОШ с. Васильевка



«ПЛОСКОСТОПИЕ У ДЕТЕЙ И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА»

Подготовила воспитатель

Парфенова Валентина Алексеевна



СП детский сад «Василёк»

2024г.