

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 9 «Олененок»
МО Староминский район, Краснодарский край



**Профилактика
плоскостопия
у дошкольников
с использованием
нестандартного
физкультурного
оборудования**

Инструктор по ФК Пилюк Е.В.



ПЛОСКОСТОПИЕ

Статическая деформация стопы, характеризующаяся уплощением её сводов называется **плоскостопием**.



Причины развития плоскостопия:

- раннее вставание и ходьба,
- слабость мышц стоп, чрезмерное их утомление в связи с длительным пребыванием на ногах,
- избыточный вес,
- неудобная обувь,
- ряд заболеваний (перенесенный рахит, полиомиелит),
- особенности состояния здоровья (частые простуды, хронические болезни),
- травмы стопы и голеностопного сустава (вывихи, переломы),
- недостаточная двигательная активность и т.д.



До **4,5-5 лет** у большинства детей
отмечается **функциональное плоскостопие**.

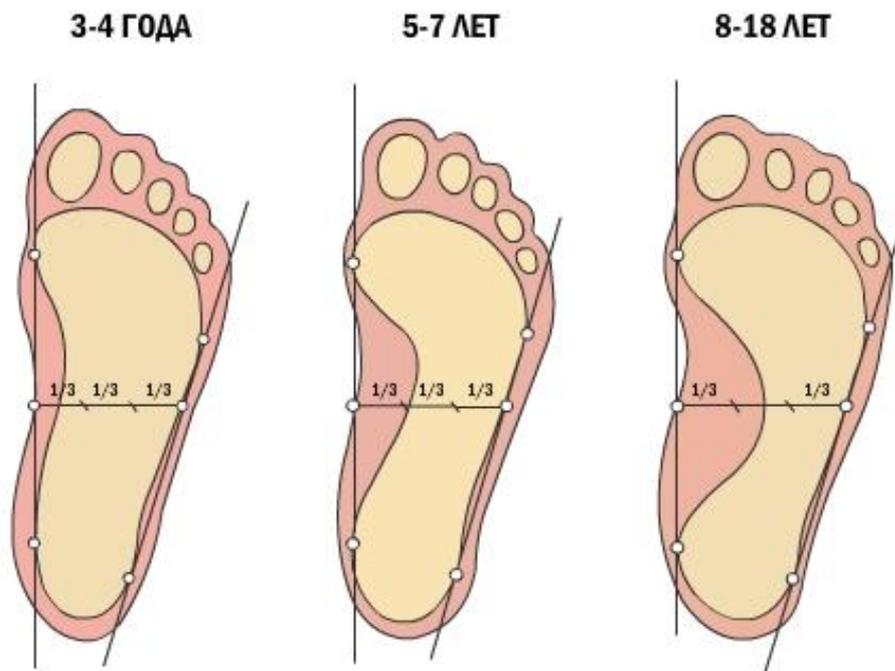
У детей старше указанного возраста наличие
плоской стопы является патологией.

Поэтому медицинское заключение о
плоскостопии выносят лишь с пятилетнего
возраста.



Диагноз «плоскостопие» подтверждается
плантографией – отпечатком стопы
с помощью красящих или жирных растворов.

В некоторых случаях необходима
рентгенография.



Движение может заменить разные лекарства,
но ни одно лекарство не в состоянии
заменить движение.

Тиссо



Условия
для полноценного
физического
развития ребёнка
в семье:



- общее укрепление организма (рациональное питание, длительное пребывание на свежем воздухе, разнообразная двигательная активность)



⦿ правильный подбор обуви для ребенка



○ массаж



⦿ проведение закаливающих процедур (босохождение по различным поверхностям, ножные ванны)



◎ специальные упражнения для укрепления мышц стопы и пальцев



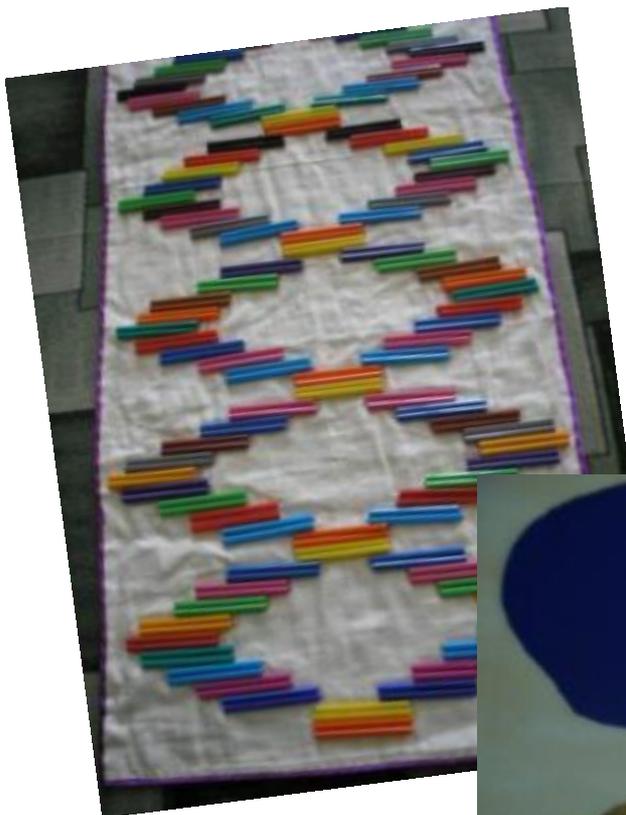
- использование тренажеров для стоп, в том числе нетрадиционного оборудования, которое легко изготовить в домашних условиях



МАССАЖНЫЕ КОВРИКИ И ДОРОЖКИ ИЗ ПРОБОК



МАССАЖНЫЕ КОВРИКИ И ДОРОЖКИ ИЗ ФЛОМАСТЕРОВ



МАССАЖНЫЕ КОВРИКИ И ДОРОЖКИ ИЗ МОЧАЛОК



С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КРУПЫ



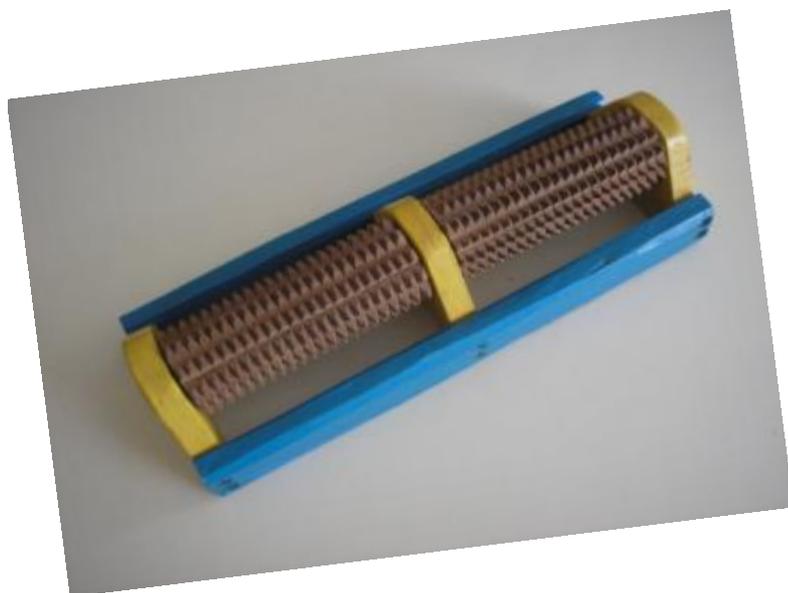
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПУГОВИЦ



С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДЕРЕВЯННЫХ ПАЛОЧЕК



МАССАЖЁРЫ



ИГРЫ:



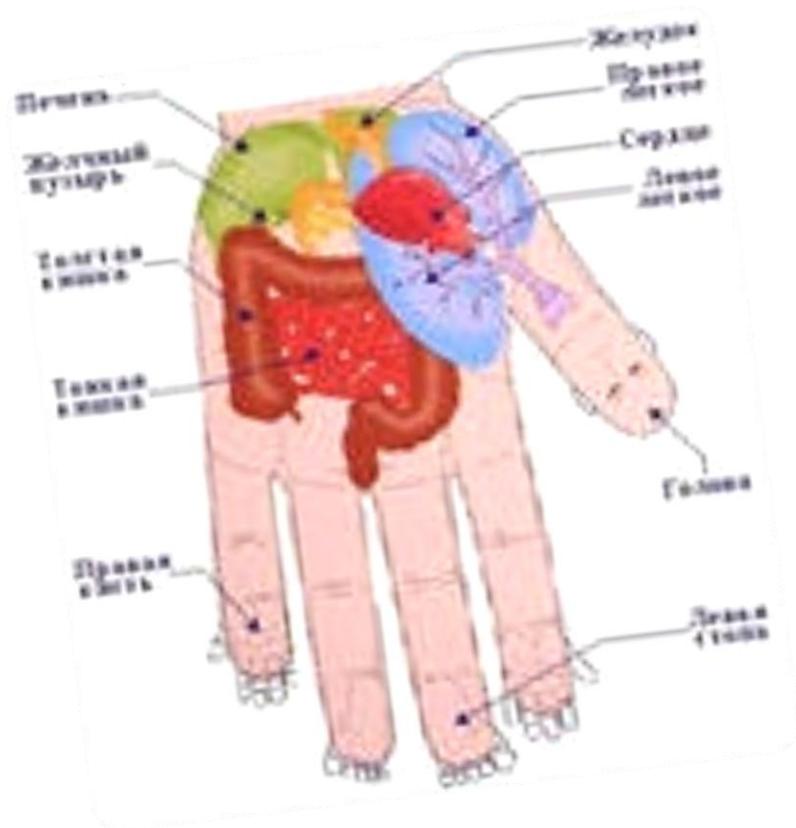
«ЦВЕТНАЯ МОЗАИКА»



«ЛОВКИЕ ПАЛЬЧИКИ»



МЕТОДИКА «СУ-ДЖОК»



Любите! И цените здоровье!
Оно формируется в семье,
Что может быть его дороже
На этой сказочной земле



ВСЕХ БЛАГ ВАМ И ЗДОРОВЬЯ!

