

**НАШЕ**

**ВСЁ**



ОБРАЗОВАНИЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ  
РОДИТЕЛЕЙ

# ПЛОСКОСТОПИЕ. ПРОФИЛАКТИКА.

ВОЗРАСТ 1 – 7  
ЛЕТ





**Плоскостопие** - это достаточно серьезное ортопедическое заболевание, которое значительно нарушает функцию всего опорнодвигательного аппарата ребенка, негативно влияет на его общее самочувствие, снижает выносливость к физическим нагрузкам, ухудшает работоспособность и настроение.

Самым эффективным средством предупреждения плоскостопия является общее оздоровление ребенка, правильное и своевременное развитие у него различных двигательных навыков. Массаж и гимнастика, проводимые в раннем возрасте замечательно укрепляют детский организм, улучшают обмен веществ, способствуют развитию всех органов и систем, особенно костно-мышечного аппарата, и таким образом хорошо подготавливают ребенка к предстоящим нагрузкам.



# ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР ОБУВИ

ОБРАЗОВАНИЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ

Правильная обувь для детей

Натуральные материалы



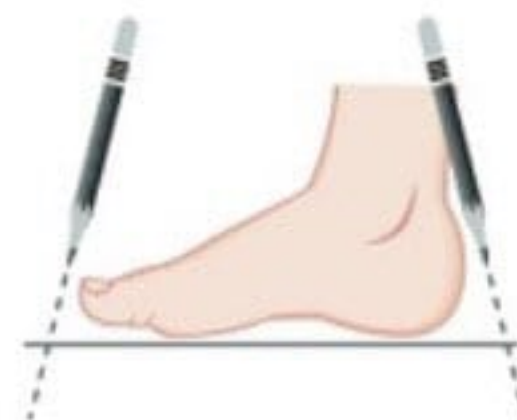
Правильно подобранная, удобная обувь очень важна для нормального развития стоп ребенка, для профилактики плоскостопия.

Размер стопы определяется ее длиной, выраженной в миллиметрах. При покупке новой обуви обратите внимание на задник, он должен быть достаточно жестким, чтобы удерживать пятку в правильном положении. Подошва-это тоже очень важно - должна быть эластичной, чтобы не препятствовать колыханию стопы при ходьбе. Кроме того, необходим маленький, высотой 2-3 см. каблук.

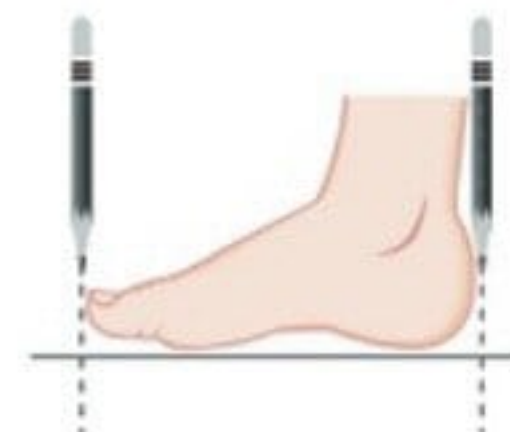
**Не забывайте**, что нога ребенка растет очень быстро, поэтому необходимо ее измерять не реже 1 раза в 2-3 месяца, чтобы вовремя заметить изменения и подобрать новую обувь.



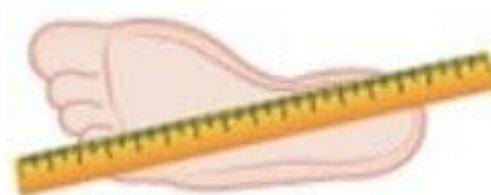
НЕПРАВИЛЬНО



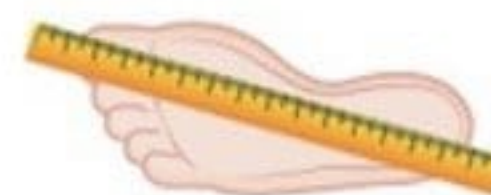
НЕПРАВИЛЬНО



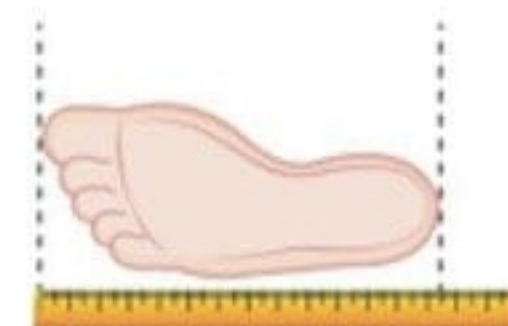
ПРАВИЛЬНО



НЕПРАВИЛЬНО



НЕПРАВИЛЬНО



ПРАВИЛЬНО

## УХОД ЗА СТОПАМИ



Залогом здоровья стоп является правильный гигиенический уход за ними. Ежедневно перед сном необходимо мыть ребенку ноги теплой водой с мылом. Затем тщательно вытирать их до суха, особенно-межпальцевые промежутки. Ногти обрезать следует не реже одного раза в две недели.

## ПЕРЕЧЕНЬ УПРАЖНЕНИЙ

1. Упражнения без предмета. Подниматься на носках и опускаться на стопы. (4-5 подходов по 6-8 раз)
2. Одна стопа потирает другую. (4-5 подходов по 6-8 раз)
3. Сгибать и разгибать пальцы, сидя и лежа (4-5 подходов по 6-8 раз)
4. Поворачивать стопу вперед - назад, влево - вправо. (3-4 раза 10 вращений вовнутрь и 10 наружу)
5. Из положения основной стойки тяжесть тела перенести в разные части стопы. Пружинящие движения носками с глубоким перекатом с пятки на носок и наоборот. (3-4 раза по 3-4 подхода)
6. Общеразвивающие упражнения на укрепление мышц бедра и голени, охватывающие все группы мышц. (4-5 раз по 3-4 подхода)
7. Ходьба на носках, на пятках и наружных краях стопы. (4-5 раз по 3-4 подхода)
8. Ходить босыми ногами по песку, по круглому щебню, по дорожке - массажеру. (80-100 прыжков 3-4 раза)
9. Захват предметов пальцами ног, удержание и выбрасывание их. (5-6 предметов каждой ногой по 3-4 раза)
10. Перекатывание стопой набивного мяча, мешочка с песком и др. предметов в различных направлениях. (4-5 подходов по 3-4 раза)



*Пусть ваш малыш будет здоровым и  
счастливым!*