



**Автор: Ляшко
Галина
Васильевна,
воспитатель высшей
квалификационной
категории
МБДОУ «ДС №1»**



тема собрания:

«Здоровье

начинается со

СТОПЫ»



**«Забота о здоровье –
лучшее лекарство»**

(японская пословица)

Плоскостопие – это деформация стопы с уплощением её сводов. Оно различается в зависимости от причины возникновения по видам: врождённое, рахитическое, паралитическое, травматическое и статическое. Физиологическая слабость и хрупкость голеностопного сустава просто диктуют необходимость его укрепления с максимально раннего возраста. Наряду с этим воздействие на стопу ребёнка позволяет также способствовать и укреплению его организма в целом.





При плоскостопии нарушается нормальная функция, как самой стопы, так и всей опорно-двигательной системы. Поэтому чрезвычайно важно своевременно обнаружить плоскостопие в период роста и развития опорно-двигательного аппарата, чтобы правильно организованными лечебно-профилактическими мероприятиями противодействовать дальнейшему развитию деформации и закрепить достигнутый терапевтический эффект.





При плоскостопии отмечаются следующие симптомы:

- повышенная утомляемость во время ходьбы;
- к концу дня боли в икроножных мышцах, боли в стопах и в области лодыжек;
- снижение физической работоспособности;
- головные боли;
- изменение формы стопы;
- ступывание внутренней части каблука, на которую приходится большая нагрузка.

Измерив самую широкую и самую узкую часть стопы, можно определить, имеется ли у ребенка нарушение в своде стопы.



нормальная



уплощенная



плоская

КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ПЛОСКОСТОПИЕ:

ежедневно делать
утреннюю
гимнастику



проводить закаливающие процедуры,
практиковать прогулки, походы в лес,



бег, прыжки,



ПЛАВАНИЕ,



катание на велосипеде;



в теплое время года ходить
босиком по грунту;



ходьба по массажным коврикам





организовывать подвижные игры.

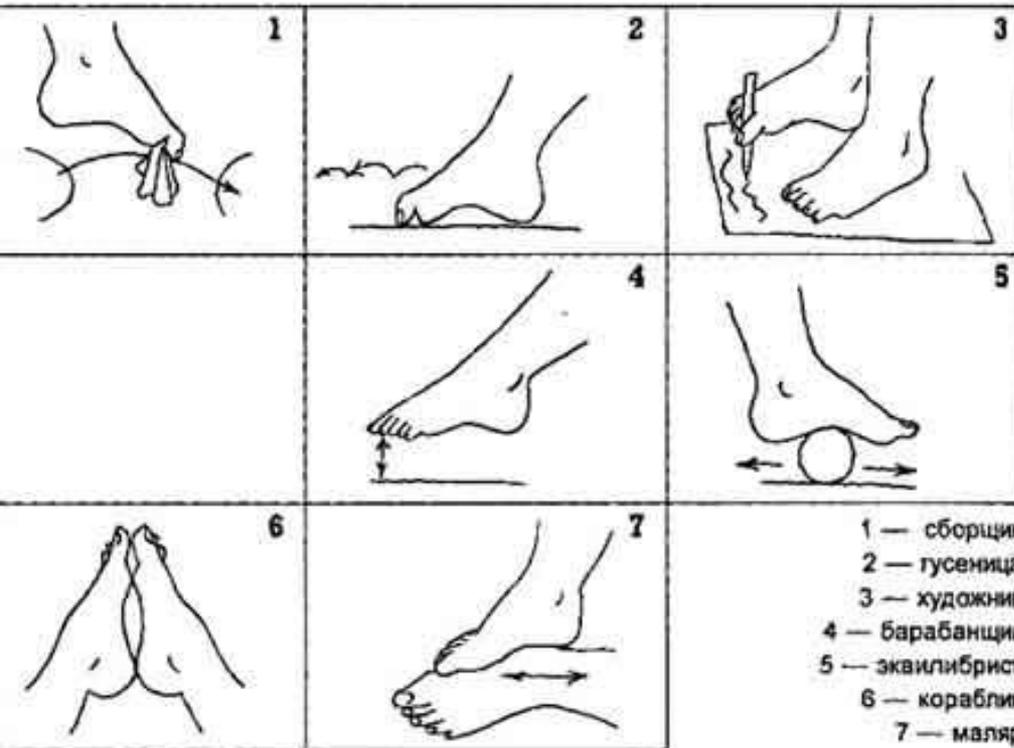
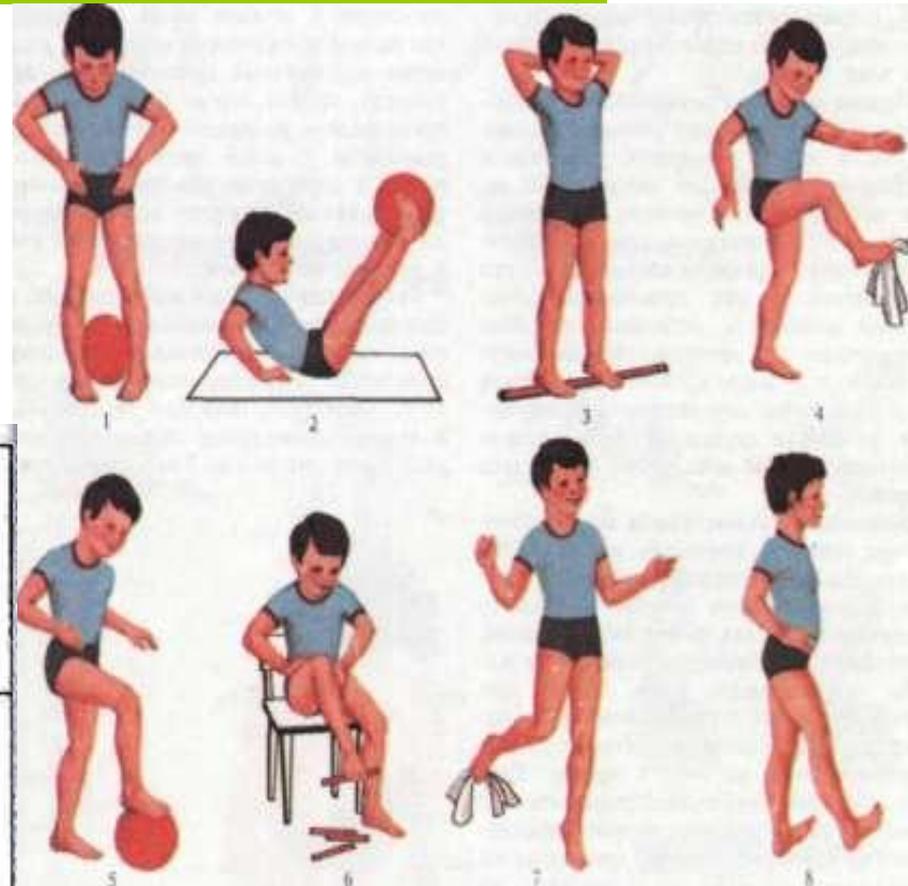
Какой должна быть обувь ребенка

-
- **Размер обуви** должен точно соответствовать размеру стопы.
- **Каблук** – детям нужна обувь на небольшом каблучке высотой 5-8 мм, с упругой стелькой и крепким задником.
- **Какой должна быть подошва?**

Для ходьбы по асфальту подошва должна быть толстой и мягкой, особенно в зимнее время года. Резиновая решетка внутри толстых подошв к тому же отлично амортизирует и распределяет нагрузку на стопе



Упражнения для профилактики плоскостопия

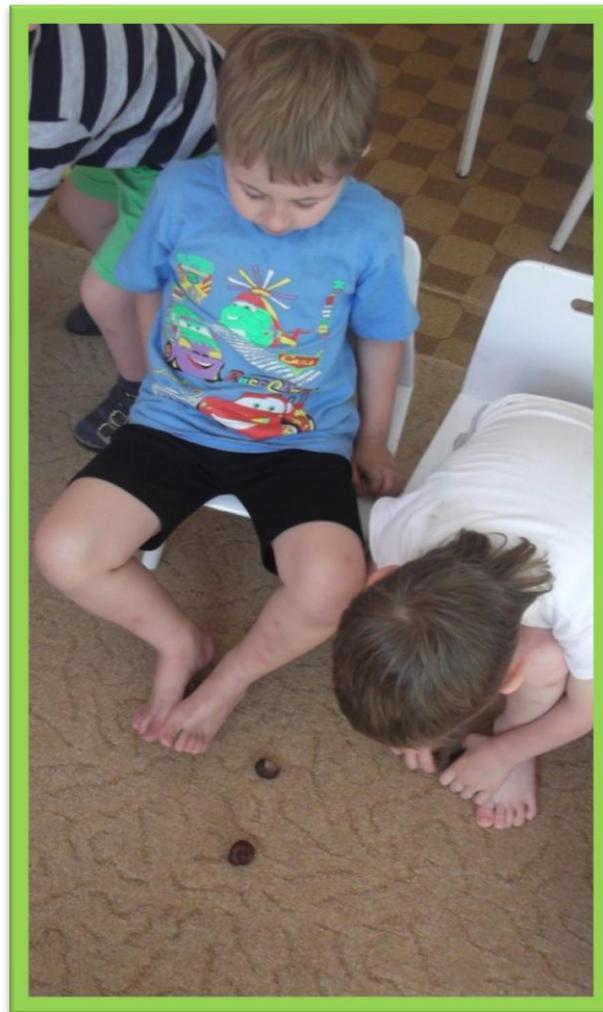


- 1 — сборщик;
- 2 — гусеница;
- 3 — художник;
- 4 — барабанщик;
- 5 — эквилибрист;
- 6 — корабль;
- 7 — маляр.

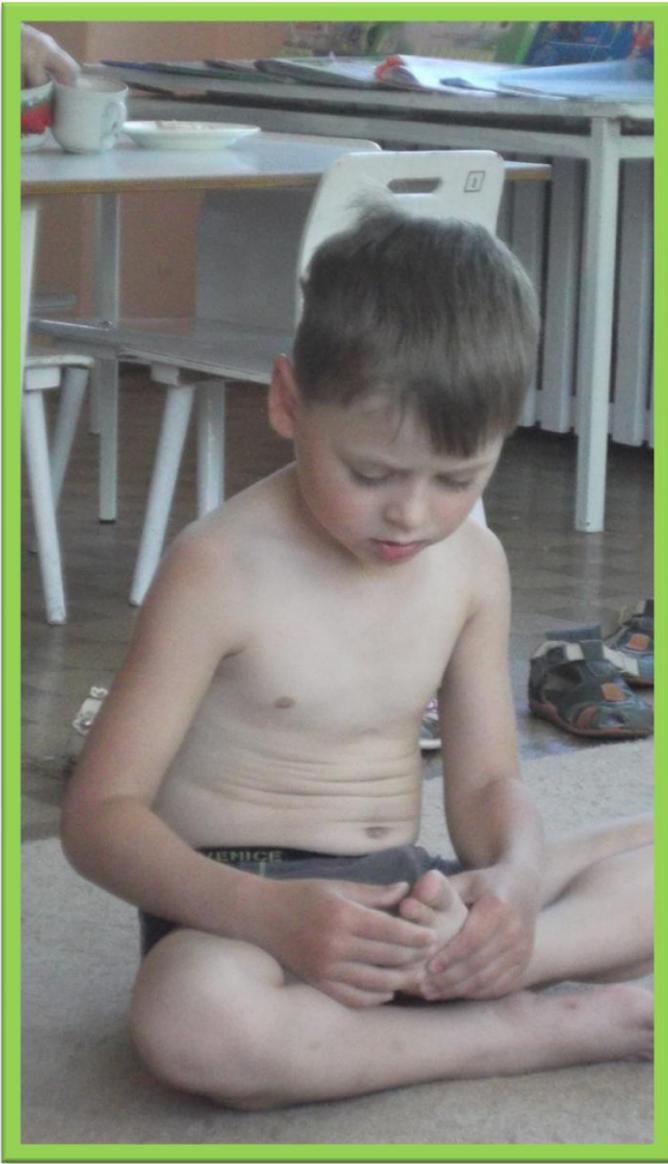
В нашей группе мы провели исследование детских стоп при помощи нехитрого приспособления: дощечка, марлевая ткань пропитанная чернилами, пакет и лист бумаги.



Как мы УКРЕПЛЯЕМ СВОИ НОЖКИ - !!!













ЖЕЛАЕМ
ЗДОРОВЬЯ ВАМ
И ВАШИМ
ДЕТЯМ

