

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Аленький цветочек»

Плоскостопие



УПРУГИЕ СТЕЛЬКИ

ПОДГОТОВИЛ:
Горбова Ю.А.
инструктор ФИЗО

В современном мире с его высокими технологиями, большими городами, километрами асфальта и т. п. нарушения биомеханики стопы стойко занимают одно из лидирующих мест в ряду проблем опорно-двигательного аппарата. Люди настолько часто сталкиваются с плоскостопием, что многие перестали воспринимать его как реальную проблему.

Так ли безобидно плоскостопие?

Плоскостопие – это не только невозможность носить каблуки и боли в ногах. Любое плоскостопие сказывается на осанке, может быть причиной косоного стояния таза, излишнего напряжения отдельных групп мышц, связок и т. д. В свою очередь, очень напряженная связка или мышца может пережать находящуюся по соседству вену, что нарушит венозный отток и будет способствовать, например, варикозному расширению. Утрата амортизирующей функции стопы приведет к раздражению головного и спинного мозга, т. к. энергия удара стопы о поверхность не гасится, а в полной мере передается на осевой скелет. Последствия: головные боли, утомляемость, близорукость.

Откуда берется плоскостопие?

Стопа устроена очень сложно. В этой маленькой части нашего тела 23 кости, множество связок, мелких мышц, сложнейшая нервная и сосудистая сеть... И все это для того, чтобы обеспечить во время ходьбы амортизацию и правильное распределение нагрузки по всему осевому скелету.

Для нормального формирования стопы необходима достаточная нагрузка на своды. Поэтому дети так любят ходить босиком, особенно по земле. А стопа современных людей, живущих на ровном бетонном полу, в окружении асфальтированных улиц, не выполняет своей функции.

Плоскостопие обычно бывает при слабых мышцах и связках стопы. Такому ребенку просто необходимо укреплять стопу. Для этого есть ***специальные упражнения и средства.***



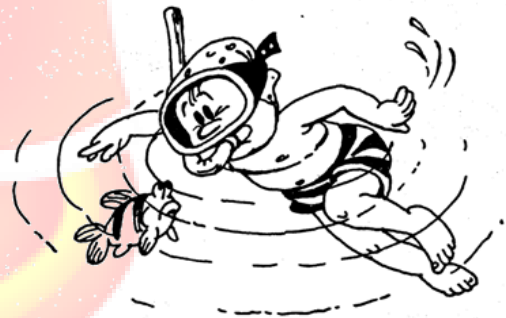
катание валика



ходьба по песку



перекладывание мелких предметов



плавание

Какую обувь покупать детям?

1. Покупая ботинки, следует мерить их стоя, так как при нагрузке размер стопы увеличивается в длину и в ширину на 0,5-1 см. Стопа должна не только входить в обувь, но также иметь в ней соответствующую свободу и пространство.
2. Не рекомендуется покупать подержанную обувь.
3. Обувь должна соответствовать времени года и образу жизни ребенка, его возрасту и индивидуальной форме стопы.
4. Обувь не должна изменять естественной установки пальцев (мизинца и большого), занимаемой ими при нагрузке, босой стопы.
5. Ботинок должен иметь закрытый и твердый задник. В области возвышения пальцев подошва должна быть эластичной.
6. Желательно, чтобы детская обувь была крепкой, водонепроницаемой, из гибкого и эластичного материала.

Ориентировочные сроки проверок, не пора ли сменить обувь?

До 4 лет	Каждые 3-4 недели
До 10 лет	Каждые 8-12 недель
12 – 15 лет	Каждые 16-20 недель
Старше 15 лет	Каждые полгода

Будьте здоровы!