

Профилактика плоскостопия
у детей
в домашних условиях
в игровой форме

Консультация для родителей



Что такое плоскостопие?

Свод нормально сформированной стопы представляет собой арку, он служит пружиной, амортизатором, сглаживает толчки и сотрясения тела при ходьбе, беге, прыжках. Свод стопы формируют кости, мышцы и связки.

Если происходит ослабление мышечно-связочного аппарата, то нарушается форма - стопа расплывается (т.е. её поверхность практически во всех точках соприкасается с полом).

A decorative border surrounds the text, consisting of numerous colorful footprints in shades of yellow, green, orange, blue, and purple, arranged in a circular pattern.

Чем опасно плоскостопие?

Плоскостопие мешает нормальному движению, со временем формирует неправильную осанку, деформирует кости стопы, нижних конечностей, является причиной тяжёлых заболеваний позвоночника (артрит, артроз, сколиоз, остеопороз).

Плоскостопие вызывает боли при ходьбе и физических нагрузках, что отражается на общем самочувствии человека.

A decorative border of colorful footprints in yellow, green, orange, blue, and purple surrounds the text. The footprints are arranged in a circular pattern, with some overlapping the text.

Профилактика плоскостопия у детей раннего возраста

В летнее время ребёнку
полезно ходить босиком по траве,
гальке, песку.

Зимой – по рассыпному гороху,
бобам, специальным массажным
(ортопедическим) коврикам.

В веселую игру можно
превратить упражнение
захвата и приподнимания
различных предметов
пальцами ноги.

Для этих целей подойдут
мелкие игрушки,
кубики от конструктора,
бумага или салфетки.

Разогреть стопы:
прокатать
мяч или цилиндр ступнями.



Игровое задание
"Найди домик"



Игровое задание
"Построй пирамиду"



Игровое задание
"Ноги, как руки"
Нарисуй солнышко



Игровое задание "Цифры из шнурка"

