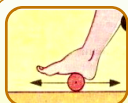


ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ



«КАТОК» - ребенок катает вперед-назад мяч, скалку или бутылку сначала одной, затем другой ногой.



«РАЗБОЙНИК» - сидя на полу с согнутыми коленями, пятки плотно прижаты к полу, ребенок старается подтащить пальцами ног под пятки разложенное на полу полотенце, на котором лежит какой-нибудь груз.



«МАЛЯР» - сидя на полу с вытянутыми ногами, большим пальцем одной ноги проводит по подъему другой ноги по направлению от большого пальца к колену.



«СБОРЩИК» - сидя на полу ребенок собирает пальцами ног различные мелкие предметы (игрушки, прищепки, шишки и др.), и складывает их в кучки.



«ХУДОЖНИК» - ребенок карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой.



«КОРАБЛИК» - сидя на полу коленями и прижимая подошвы ног друг к другу, ребенок старается выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу.

КОНТАКТЫ



КГБУ СО ЦЕНТР СЕМЬИ
«МИНУСИНСКИЙ»:

Г.МИНУСИНСК, ул.СОВЕТСКАЯ, д.31Б,
(БЫВШЕЕ ЗДАНИЕ МУЗЫКАЛЬНОЙ ШКОЛЫ)
т.: 8(39132) 2-04-47, 5-36-71, 5-17-63, 2-07-65, 2-16-46
<http://центр-семьи-минусинский.рф>

ОНЛАЙН-ДОВЕРИЕ
для детей, подростков
и их родителей:

help.semia@mail.ru



Министерство социальной
политики Красноярского края
Краевое государственное
бюджетное учреждение
социального обслуживания
«ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ
СЕМЬЕ И ДЕТЯМ «МИНУСИНСКИЙ»



«МАЛЕНЬКИЕ
НОЖКИ ШАГАЮТ
ПО ДОРОЖКЕ»

Информация для родителей

Особые дети

ЧТО ТАКОЕ ПЛОСКОСТОПИЕ?

ПЛОСКОСТОПИЕ – ЭТО ДЕФЕКТ СТОПЫ, ПРИ КОТОРОМ ОТМЕЧАЕТСЯ УПЛОЩЕНИЕ ЕЁ СВОДОВ, Т.Е. ПОДОШВА СТАНОВИТСЯ ПЛОСКОЙ И КАСАЕТСЯ ПОЛА ВСЕЙ ПОВЕРХНОСТЬЮ.

ВИДЫ

1. ВРОЖДЕННОЕ - является следствием внутриутробных пороков развития структурных элементов стопы, выявляется сразу после рождения ребенка.

2. ПРИОБРЕТЕННОЕ - встречается в любом возрасте, подразделяется на:

♦ **ТРАВМАТИЧЕСКОЕ** - возникает в результате травмы стопы;

♦ **ПАРАЛИТИЧЕСКОЕ** - результат паралича мышц нижних конечностей;

♦ **РАХИЧЕСКОЕ** - нарушение правильного формирования костей стопы из-за недостатка витаминов в растущем организме;

♦ **СТАТИЧЕСКОЕ** - встречается в 82% случаев, развивается из-за ношения неудобной или тесной обуви, повышенной нагрузки на ноги, избыточного веса, слабости связок и мышц стопы и др.

ПРИЗНАКИ

- ♦ ПРИ ХОДЬБЕ РЕБЕНОК «КОСОЛАПИТ»: СТУПНИ ЗАВОРАЧИВАЕТ ВНУТРЬ, ТОГДА КАК СТОПЫ ПРИ ХОДЬБЕ ДОЛЖНЫ РАСПОЛАГАТЬСЯ ПАРАЛЛЕЛЬНО;
- ♦ ПРИ ХОДЬБЕ РЕБЕНОК НАСТУПАЕТ НА ВНУТРЕННИЕ КРАЯ СТОП;
- ♦ ЖАЛОБЫ РЕБЕНКА НА УСТАЛОСТЬ, БОЛЬ В СПИНЕ И НОГАХ, ОТКАЗ ОТ ДЛИТЕЛЬНОЙ ХОДЬБЫ; С ВОЗРАСТОМ РЕБЕНКА ВЫРАЖЕННОСТЬ ЖАЛОБ НАРАСТАЕТ;
- ♦ НЕРАВНОМЕРНОЕ СТАПТЫВАНИЕ КАБЛУКОВ ОБУВИ У ДЕТЕЙ ПОСЛЕ 5 ЛЕТ.



ПЛОСКОСТОПИЕ ТРУДНО УСТАНОВИТЬ РАНЬШЕ 5-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА, Т.К. У ДЕТЕЙ ДО 2-Х ЛЕТ ПОВЕРХНОСТЬ СТОП ПЛОСКАЯ. ОКОНЧАТЕЛЬНО СВОД ФОРМИРУЕТСЯ К 12 ГОДАМ.

ПРОФИЛАКТИКА



- ♦ **Правильно подобранная обувь** (плотно облегающая ногу, фиксирующая голеностопный сустав, имеющая жесткий задник и небольшой каблук)
- ♦ **ЗАКАЛИВАНИЕ** (после купания обливание ножек попеременно прохладной и теплой водой, затем активное растирание полотенцем).
- ♦ **ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ РЕБЕНКА В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ** (подвижные игры, бег, прыжки)
- ♦ **ХОЖДЕНИЕ БОСИКОМ** (по земле, песку, траве, гальке).
- ♦ **Зарядка** (ходьба на носочках, пяточках, внешней и внутренней стороне стопы).
- ♦ **УПРАЖНЕНИЯ** (в положении стоя, сидя, со вспомогательными элементами).
- ♦ **МАССАЖ И МАНУАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ.**
- ♦ **Здоровое и правильное питание** (достаточное количество витаминов).