

# Плоскостопие

- **Плоскостопие** - деформация формы стопы с понижением ее сводов. При такой деформации стопы полностью теряют свои рессорные и амортизирующие способности. Плоскостопие – одно из самых распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей. У детей обычно деформируется продольный свод, из-за чего подошва становится плоской и всей своей поверхностью касается пола. В нормальном состоянии стопа человека имеет два свода - продольный (вдоль стопы по внутреннему ее краю) и поперечный (расположенный под основаниями пальцев). Оба свода стопы выполняют очень важную функцию - удержание равновесия и амортизация тряски, возникающей при ходьбе. Но если мышцы и связки стоп перестают работать и становятся слабыми, то происходит нарушение нормальной формы стопы - она оседает и становится совершенно плоской, утрачивая свою главную функцию - рессорную.

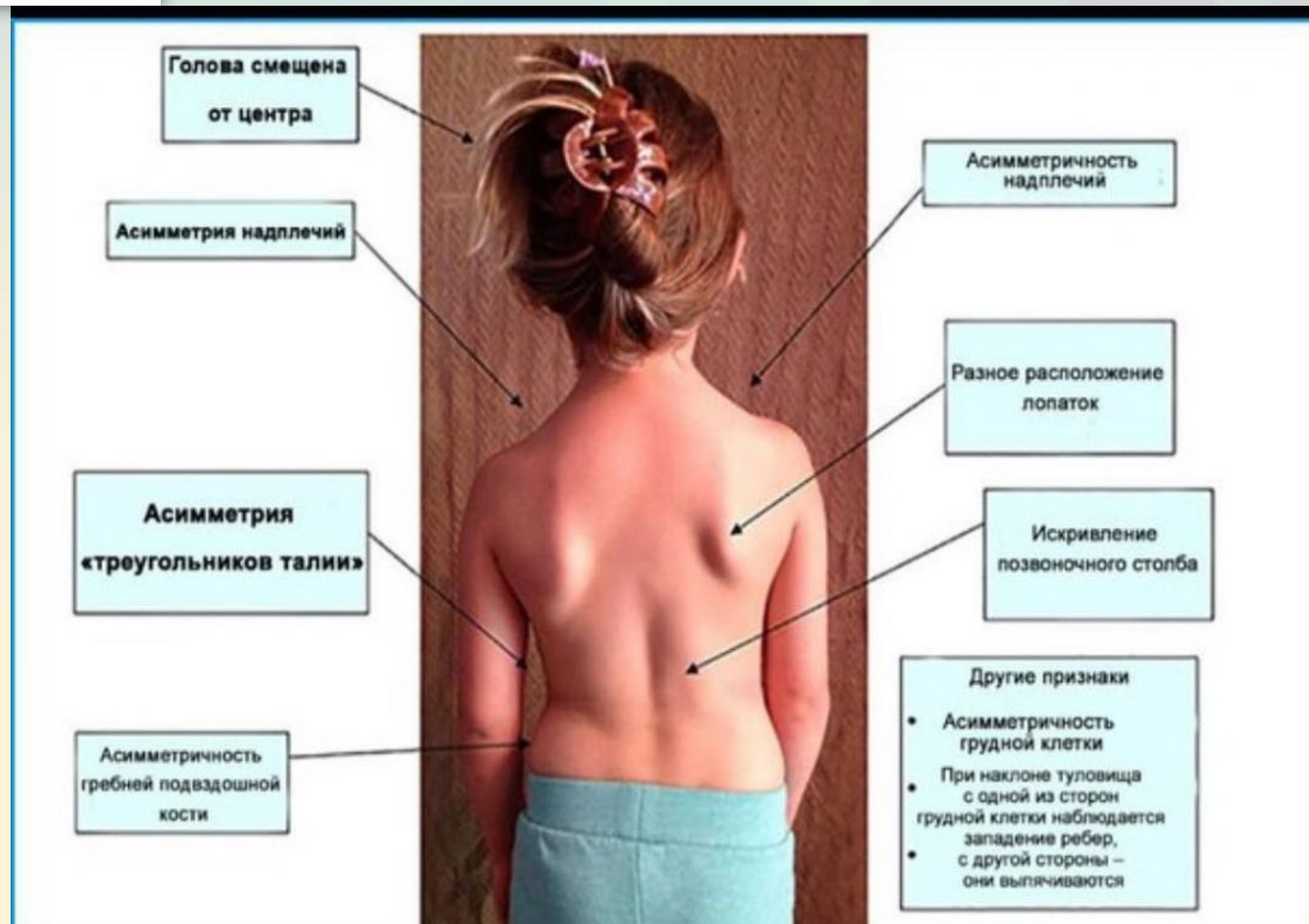




# Профилактика плоскостопия

- чаще ходить босиком, особенно по гальке или песку;
- заниматься танцами, йогой, гимнастикой, плаванием;
- делать массаж стоп;
- выбирать детям удобную обувь по размеру;
- следить за осанкой;
- следить за весом;
- принимать витаминные комплексы с кальцием.

# Искривление позвоночника





# Профилактика искривления позвоночного столба

- ребенок должен при ходьбе и сидении всегда держать спину ровно;
- с ранних лет рекомендовано начинать заниматься плаванием, гимнастикой, танцами, так как эти виды спорта не дают высокую нагрузку на позвоночник, но эффективно укрепляют мышцы спины;
- ребенку нужно купить умеренно жесткий ортопедический матрас;
- важно избегать длительного сидения за компьютером и смартфоном (особенно актуально по отношению к подросткам);
- если ребенок не может самостоятельно следить за осанкой, можно приобрести специальный корсет, который поможет ему сохранять правильное положение тела при сидении за партой в школе (по рекомендации врача).



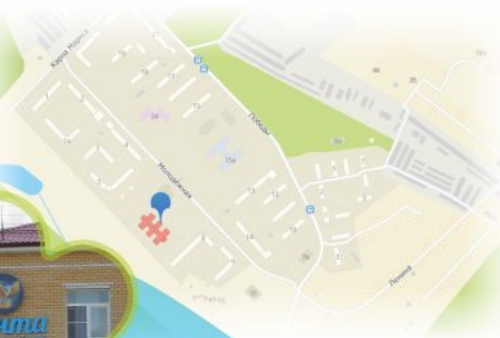
# Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Мечта»



КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ,  
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО  
СОПРОВОЖДЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ,  
ВОСПИТЫВАЮЩИХ ДЕТЕЙ  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА,  
В ТОМ ЧИСЛЕ ДЕТЕЙ  
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ  
ЗДОРОВЬЯ И ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ



Каждый из вас стремится научить своего ребенка справляться с повседневными задачами, привить ему полезные привычки и навыки, сделать его общение с сверстниками комфортным, повысить его личную успешность. В этом вам помогут специалисты нашего Центра.



## КАК ЗАПИСАТЬСЯ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ В ЦЕНТР?

### Шаг 1. ПЕРВИЧНОЕ ОБРАЩЕНИЕ

Для того чтобы записаться на прием в консультационный центр, необходимо

1. Заполнить форму на сайте: [dsmechta-bor@yandex.ru](mailto:dsmechta-bor@yandex.ru) в разделе «Запись на консультацию» или пройти по QR коду



2. Позвонить в консультационный центр по телефону горячей линии 8(831)5927519 или 89108931978

3. Обратиться лично по адресу:  
г. Бор п. Октябрьский, улица Молодежная, д.7

### Шаг 2. ДИАГНОСТИКА-ЭТО ПРОСТО

В работе с детьми раннего возраста для нас важно своевременно выявить риски развития ребенка и его развивающий потенциал. Мы предлагаем проведение скрининга «Комплексная оценка психического и двигательного развития детей в возрасте от 2 месяцев до 3,5 лет», обработку результатов, консультацию родителей по результатам проведенного скрининга. Пройти скрининг Вы можете здесь.



### Шаг 3. КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ РОДИТЕЛЕЙ

  
[www.dsmechta-bor.ru](http://www.dsmechta-bor.ru)

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ:

8 (831) 592-75-79



8-910-893-19-78