



**Тема:**

**Профилактика  
плоскостопия.**

# Роль и значение стопы.



**Опорная**



**Смягчающая удары**

**Пяточная кость**

**Кубовидная  
кость**

**Таранная кость**

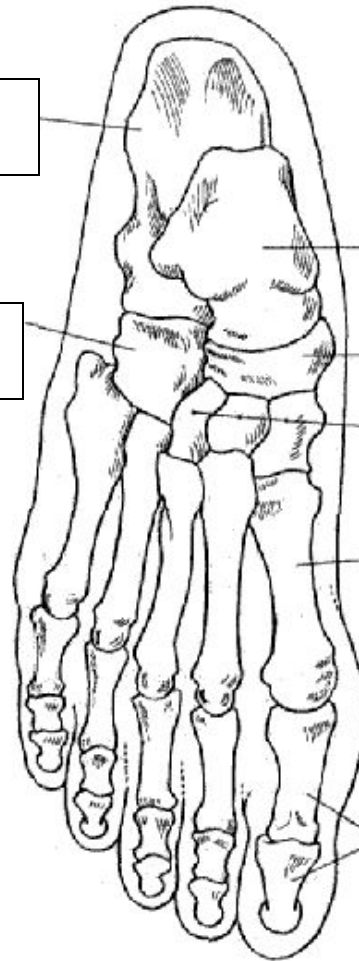
**Ладьевидная кость**

**Клиновидные  
кости**

**Плюсна**


**Кости пальцев**

# **Строение стопы**



Плоскостопие – это изменение формы стопы, при которой происходит понижение ее сводов!





# Причины появления плоскостопия.

1. Недостаток витаминов и микроэлементов в организме;
2. Осложнения от перенесенных заболеваний;
3. Травмы;
4. Избыточный вес;
5. Наследственная предрасположенность;
6. Перегрузка стоп;
7. Недостаточная физическая активность;
8. Неправильно подобранная обувь;

**Практическое  
задание:  
определяем тип стопы  
по ее отпечатку на  
листе бумаги –  
плантограмма**





**Нормальная  
стопа**

**Уп্লощенная  
стопа**

**Плоская стопа**

**Как же не допустить  
плоскостопия?**

**Ура, я знаю!**

**Необходимо:**

- 1. Уделять внимание воспитанию правильного навыка ходьбы.**
- 2. Правильно подбирать обувь.**
- 3. Необходимо обращать внимание на гигиену стоп.**
- 4. Хорошо организованный двигательный режим с обязательной ежедневной утренней гимнастикой и закаливанием.**







# Домашнее задание:

Учебник «Мой друг – физкультура»,  
Глава 1, страница 24 – 32.