



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.