

ГБДОУ ДЕТСКИЙ САД №34 КИРОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ

Инструктор по физической культуре
Свеженцева Екатерина Алексеевна

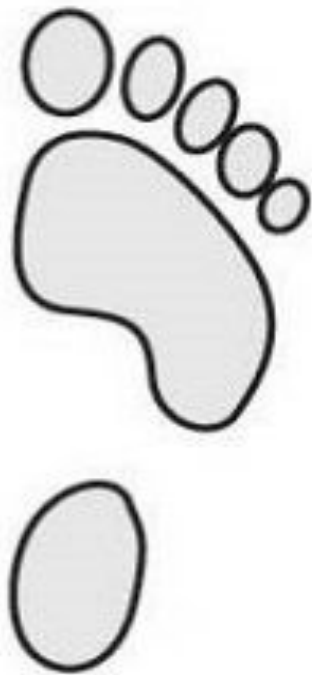
Санкт-Петербург
2016

ПЛОСКОСТОПИЕ – ЗАБОЛЕВАНИЕ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА, КОТОРОЕ ПРОЯВЛЯЕТСЯ В СНИЖЕНИИ ВЫСОТЫ СВОДОВ СТОПЫ, НЕКОТОРОМ ОТКЛОНЕНИИ.

ПЛОСКОСТОПИЕ МОЖЕТ БЫТЬ ВЫЗВАНО РАЗЛИЧНЫМИ ФАКТОРАМИ:

- наследственность
- неправильное внутриутробное развитие
- осложнения после травм
- нарушением кальциево-фосфорного обмена
- избытком или недостатком нагрузки на стопы

СТЕПЕНИ ПРОДОЛЬНОГО ПЛОСКОТОПИЯ



Нормальная
стопа



I степень
плоскостопия



II степень
плоскостопия



III степень
плоскостопия

ПЛОСКОСТОПИЕ – ЭТО СЕРЬЕЗНОЕ ОРТОПЕДИЧЕСКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ, КОТОРОЕ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К

- болевому синдрому
- негативному влиянию на общее самочувствие
- снижению выносливости к физическим нагрузкам
- ухудшению работоспособности, настроения
- значительному нарушению функций всего опорно-двигательного аппарата (искривления позвоночника, изменения в суставах колена и бедра)

ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ ВКЛЮЧАЕТ:

- Правильный подбор обуви
- Физическую активность
- Массаж и самомассаж
- Закаливающие процедуры
- Ходжение босиком
- Гимнастические упражнения

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ:

- Ходьба по ограниченной поверхности
- Ходьба по мягкой поверхности
- Ходьба «на носках», «на пятках», на внутренней или внешней стороне стопы
- Ходьба по неровной поверхности
- Ходьба по гимнастическим коврикам
- Собираение предметов пальцами ног

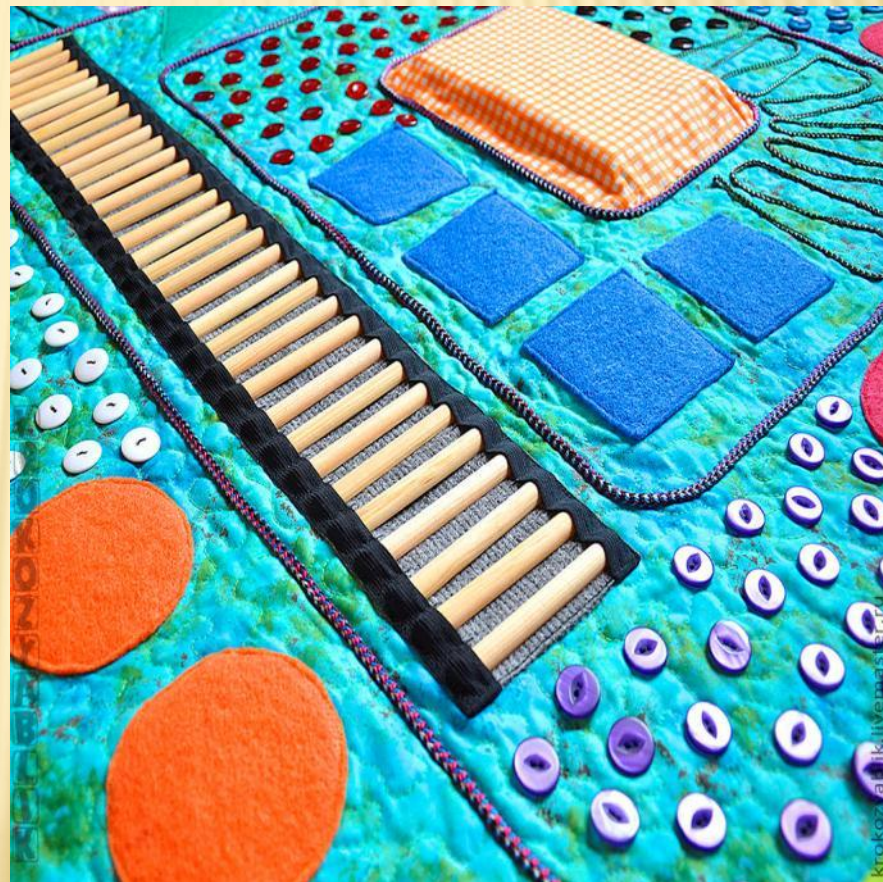
ХОДЬБА ПО ОГРАНИЧЕННОЙ ПОВЕРХНОСТИ



ХОДЬБА ПО МЯГКОЙ ПОВЕРХНОСТИ



ХОДЬБА ПО ГИМНАСТИЧЕСКИМ КОВРИКАМ



СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ