

A close-up photograph of a person's feet on a light-colored tiled floor. The feet are positioned with the soles facing the camera, highlighting the arch area. The text is overlaid on the image in a bold, yellow, italicized font with a black outline.

ПЛОСКОСТОПИЕ

И нарушения осанки

10 факторов развития плоскостопия

- Недоразвитость мышц стоп,
- Слабость мышечно – связочного аппарата стопы, может быть в результате рахита,
- Ношение неправильно подобранной обуви,
- Косолапость,
- Х – образная форма ножек,
- Травмы стопы, голеностопного сустава, лодыжки,
- Наследственная предрасположенность
- Большие физические нагрузки,
- Излишний вес,
- Длительное пребывание в постели (в результате болезни).

Признаки плоскостопия

- Страдающие плоскостопием дети ходят широко расставив ноги, развернув стопы и слегка сгибая ноги в коленях,
- Быстрая утомляемость ног,
- Ноющие боли стоп и голени при ходьбе и стоянии,
- К вечеру может появляться отек стопы, который проходит за ночь,
- Быстро изнашивается внутренняя сторона подошвы,
- Стопа становится шире.

Профилактика и коррекция плоскостопия

Средства физического воспитания	Характер использования
Гигиенические факторы	Гигиена обуви и правильный её подбор в соответствии с назначением. Гигиеническое обмывание ног прохладной водой перед сном, после хождения
Природно-оздоровительные факторы	Ходьба босиком и т.п. Хождение босиком по естественным грунтовым дорожкам (траве, песку, гальке и др.), оборудованным на групповых участках в теплое время года, по искусственным грунтовым дорожкам (ящики с промытой речной галькой) в
Физические упражнения	холодное время года Специальные комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы.



0



1



2



3

Хождение босиком



Ортопедическая обувь



УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ



УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ



УСЛОЖНЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ



Значение пальчиковой гимнастики велико:

- — способствует овладению навыками мелкой моторики;
- — помогает развивать речь;
- — повышает работоспособность коры головного мозга;
- — развивает у ребенка психические процессы: мышление, внимание, память, воображение;
- — снимает тревожность.

МЕТОДИКА СУ-ДЖОК



Причины нарушения осанки

- неблагоприятные условия окружающей среды;
- заболевания и травмы опорно-двигательного аппарата (рахит, туберкулезная инфекция, переломы и травмы позвоночника);
- инфекционные и частые простудные заболевания;
- дефекты физического развития;
- плоскостопие;
- длительное пребывание в ряде бытовых и рабочих поз;
- привычка стоять с опорой на одну и ту же ногу (таз принимает косое положение, и позвоночник изгибается в одну сторону);
- неправильная походка (с опущенной головой, свисающими плечами, согнутыми спиной и ногами);
- неполноценное питание;
- детский невроз;

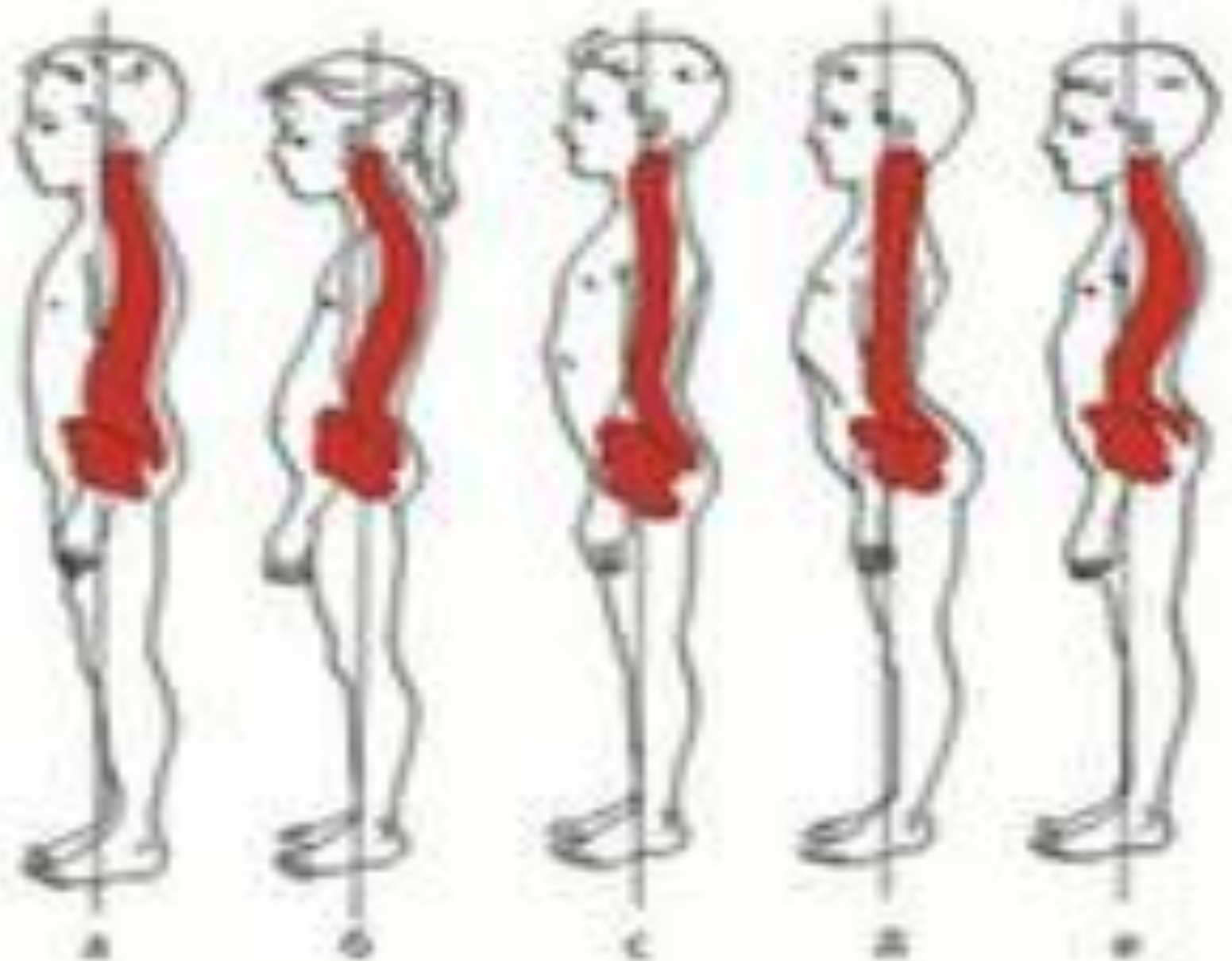
Признаки сколиоза

Перекосены
плечи

Искривлен
позвоночник

Перекосены
таз









СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

