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

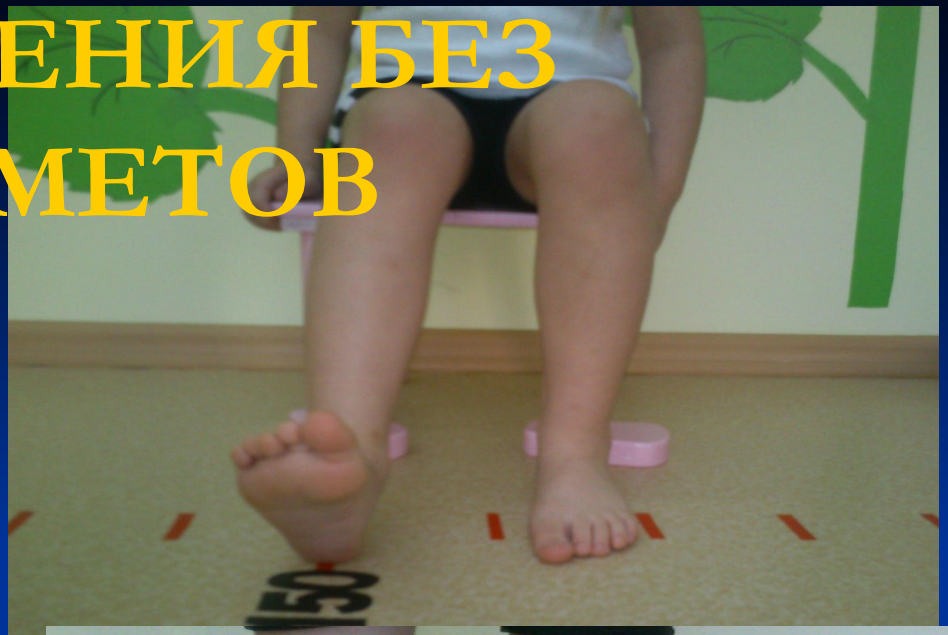
Средства физического воспитания	Характер использования
Гигиенически е факторы	Гигиена обуви и правильный её подбор в соответствии с назначением. Гигиеническое обмывание ног прохладной водой перед сном, после хождения босиком и т.п.
Природно-оздоровительные факторы	Хождение босиком п о естественным грунтовым дорожкам (траве, песку, гальке и др.), оборудованным на групповых участках в теплое время года, по искусственным грунтовым дорожкам (ящики с промытой речной галькой) в холодное время года.
Физически е упражнения	Специальные комплекс ы упражнений, направленные на укрепление мышц стоны 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:

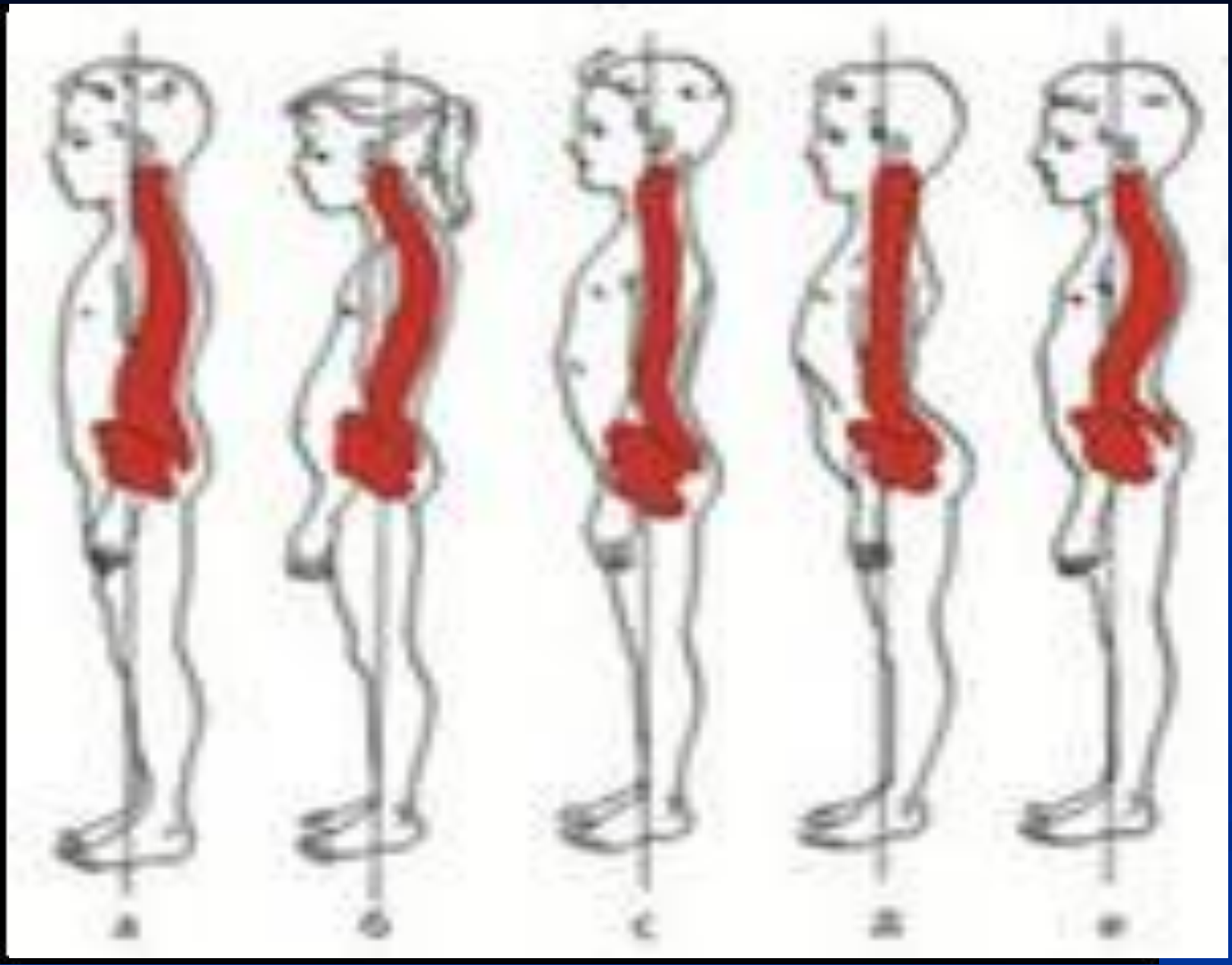
- — способствует овладению навыками мелкой моторики;
- — помогает развивать речь;
- — повышает работоспособность коры головного мозга;
- — развивает у ребенка психические процессы: мышление, внимание, память, воображение;
- — снимает тревожность.

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
Перекошены
плечи
Искривлён
позвоночник
Перекошен
таз



200
150
100
50

200
150

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!