

**Калининградская область  
Гурьевский муниципальный район  
МБОУ «Петровская СОШ им.П.А.Захарова»**

**Презентация  
Профилактика и  
коррекция плоскостопия**

**Автор работы: учитель  
физической культуры  
Фролкова Наталья Сергеевна  
Работа предназначена для  
обучающихся 3 – 7 классов**

**Плоскостопие – это опущение(уплощение) сводов стопы (продольного и поперечного); возникает чаще всего вследствие ослабления, переутомления или перегрузки мышц стопы и голени.**

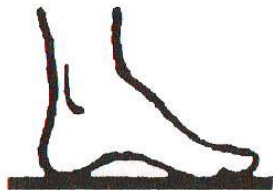
**При деформации свода стопы постепенно утрачивается рессорная функция и амортизационная роль свода, и внутренние органы подвергаются резким толчкам при ходьбе, беге, появляются боли, быстро наступает утомляемость.**

**Плоскостопие можно обнаружить следующим образом:**

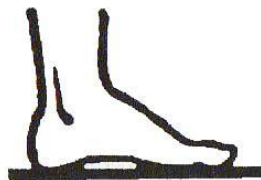
**Ногу нужно намочить или смазать маслом, а потом встать на лист бумаги, чтобы получить отпечаток ступни.**

### **ФОРМЫ стопы**

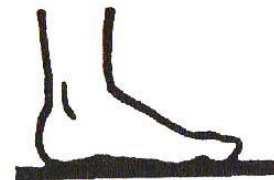
**нормальная**



**уплощенная**



**плоская**



**Для предупреждения развития плоскостопия надо соблюдать следующие профилактические меры:**

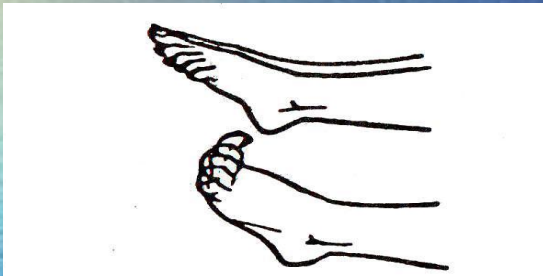
**1. Не носить слишком тесную обувь, обувь на высоком каблуке или на плоской подошве. Оптимальная высота каблука – не более 3-4 см.**

**2. Для уменьшения деформации свода стопы пользоваться супинаторами, постоянно выполнять корригирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени.**

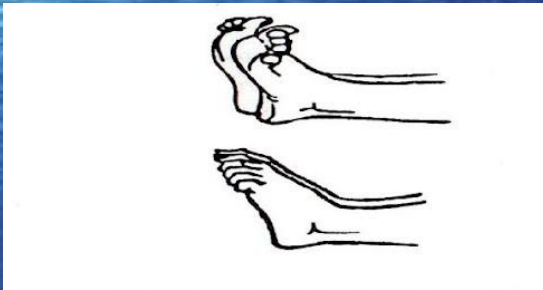
**3. Выполнять общеразвивающие упражнения и упражнения для нижних конечностей.**

# Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия

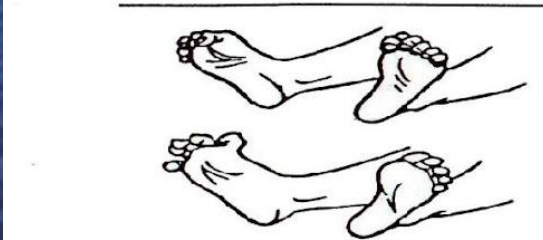
## Сидя и лёжа ( Без опоры на стопу)



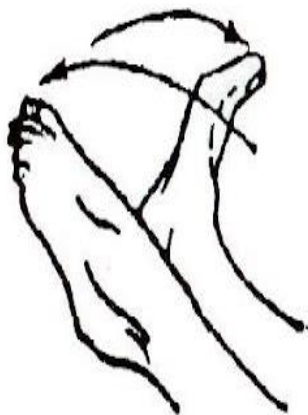
1.Оттянув стопу. Сгибать и разгибать пальцы ног до предела.



2.Взяв стопу на себя, сгибать и разгибать пальцы ног до предела.



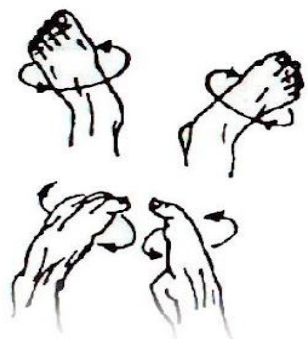
3.Поднимать большие пальцы, опуская остальные.



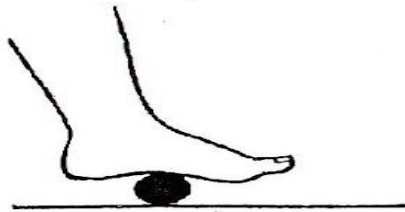
**Оттянув стопу, сгибать и разгибать пальцы ног до предела.**

**Сидя и стоя**

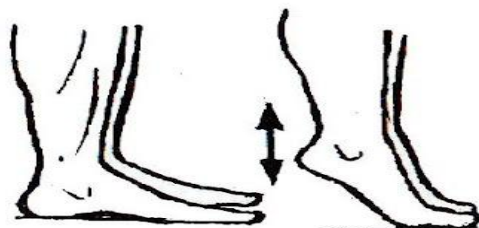
**С опорой на стопу**



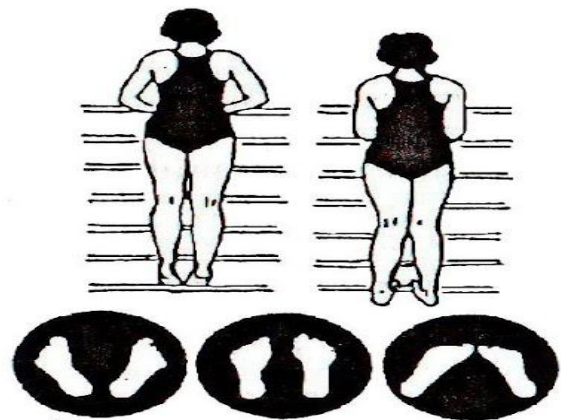
**Сидя на стуле, поочерёдно поднимать носки и пятки. Выпрямив ноги, попеременно сгибать и разгибать стопы. Делать медленные круговые движения стопами внутрь, наружу.**



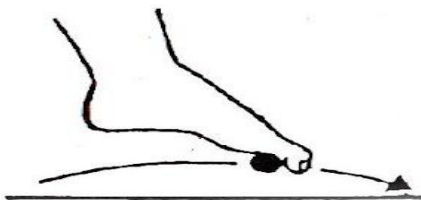
Сидя на стуле, катать теннисный мяч серединой стопы каждой ноги в продольном, поперечном и круговом направлениях – по 3-4 мин. Через 2-3 недели упражнение выполнять стоя.



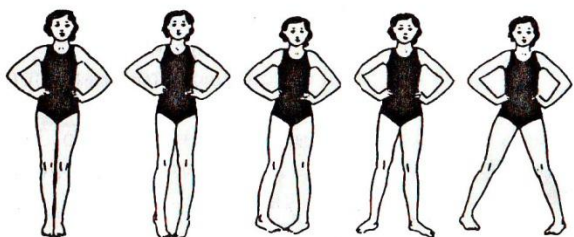
Стоя на внешней стороне стоп, подняться на носки и вернуться в и.п. (так 10–20 раз); выполнить полуприседание и вернуться в и.п. (так 10–20 раз). Стоя на полу, делать подъемы на переднюю часть стопы (пружинистые покачивания).



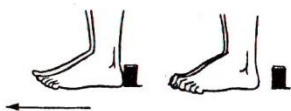
Стоя обеими ногами на рейке гимнастической стенки, делать подъемы на переднюю часть стопы (пружинистые покачивания) с разным положением стоп: параллельно; носки вместе, пятки врозь; носки врозь, пятки вместе. Стоя одной ногой на рейке гимнастической стенки, делать подъемы на переднюю часть стопы.



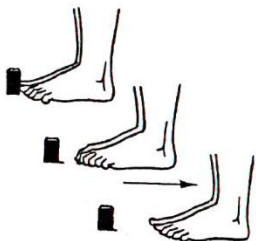
Переносить предмет (мягкую игрушку, кубик, шарик, карандаш, комок бумаги и т.п.) с одного места на другое, захватив его пальцами.



Стоя, ноги вместе, руки на поясе. Последовательно поднимаясь на носки и на пятки, развести ноги в стороны и вернуться в и. п.



«Гусеница» вперед. Сгибая пальцы и стопу, продвигаться вперед.



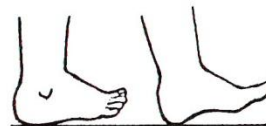
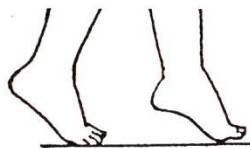
«Гусеница» назад. Согнуть пальцы и стопу, слегка наклониться вперед и перенести вес тела на переднюю часть стопы. Резко разгибая стопу и отталкиваясь пальцами, продвигаться спиной вперед.



Продвигаться вперед, захватывая пальцами ног полотенце.

Для проверки подготовленности стопы и ее тренировки следует один раз в неделю выполнять контрольное задание – сколько метров лицом вперед и спиной вперед продвинется занимающийся «гусеницей» за 20 с. Хорошие показатели: «гусеница» вперед – 3 м; «гусеница» назад – 2 м.

## В ДВИЖЕНИИ



Ходьба на носках и на пятках. Руки за головой, локти в стороны, туловище держать прямо. На носках (5 шагов), затем на пятках (5 шагов) и т. д. Ходьба на носке правой ноги и на пятке левой ноги, потом наоборот. Ходьба на пятках, не сгибая ног, размахивая руками, как при обычной ходьбе. Туловище держать прямо. Ходьба, перекачиваясь с пятки на носок и легко подпрыгивая (походка «попрыгунчик»).



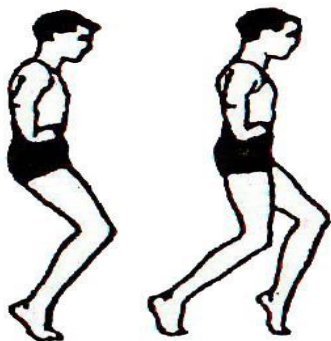
Ходьба на внешней стороне стоп. Руки на поясе или свободны, как при обычной ходьбе.



Ходьба на внешней стороне стоп носками внутрь.



Ходьба на носках скрестным шагом; ходьба скрестным шагом с постановкой стопы на внешнюю сторону.



Ходьба на носках в полуприседе.

---



Ходьба на носках в приседе.

---

**Можно выполнять еще и такие упражнения:** быстрая ходьба и бег по «восьмерке» радиусом 2–3 м; прыжки с продвижением вперед (ноги врозь – ноги скрестно); передвижение боком за счет попередного поворота пяток и носков вправо-влево.

Все упражнения для мышц стопы выполнять босиком, в течение 1–2 мин, чередуя их с обычной ходьбой для отдыха.

Если плоскостопие обнаружено в младшем или подростковом возрасте, то избежать его последствий и осложнений можно ношением супинаторов до полного окончания формирования скелета, т. е. до 20–23 лет.



Используемая литература:

Физкультурно - оздоровительная работа в школе В.С.Кузнецов, Г. А. Колодницкий М « Издательство НЦ ЭНАС» 2003г.