

# Гимнастика при плоскостопии

*КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ*



# Анатомия стопы



**продольный свод**



**поперечный свод**

# Плоскостопие — деформация стопы с уплощением ее сводов и потерей амортизирующей функции

## Продольное плоскостопие



Плоскостопие



Нормальная стопа

## Поперечное плоскостопие

Нормальная стопа



Начальная стадия деформации



Выраженная деформация



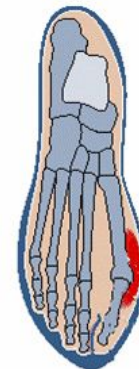
# Причины плоскостопия



**Избыточный  
вес**



**Поднятие  
тяжестей**



**Неправильно подобранная  
обувь**



**Слабый мышечный и  
связочный аппарат  
стопы**



Normal



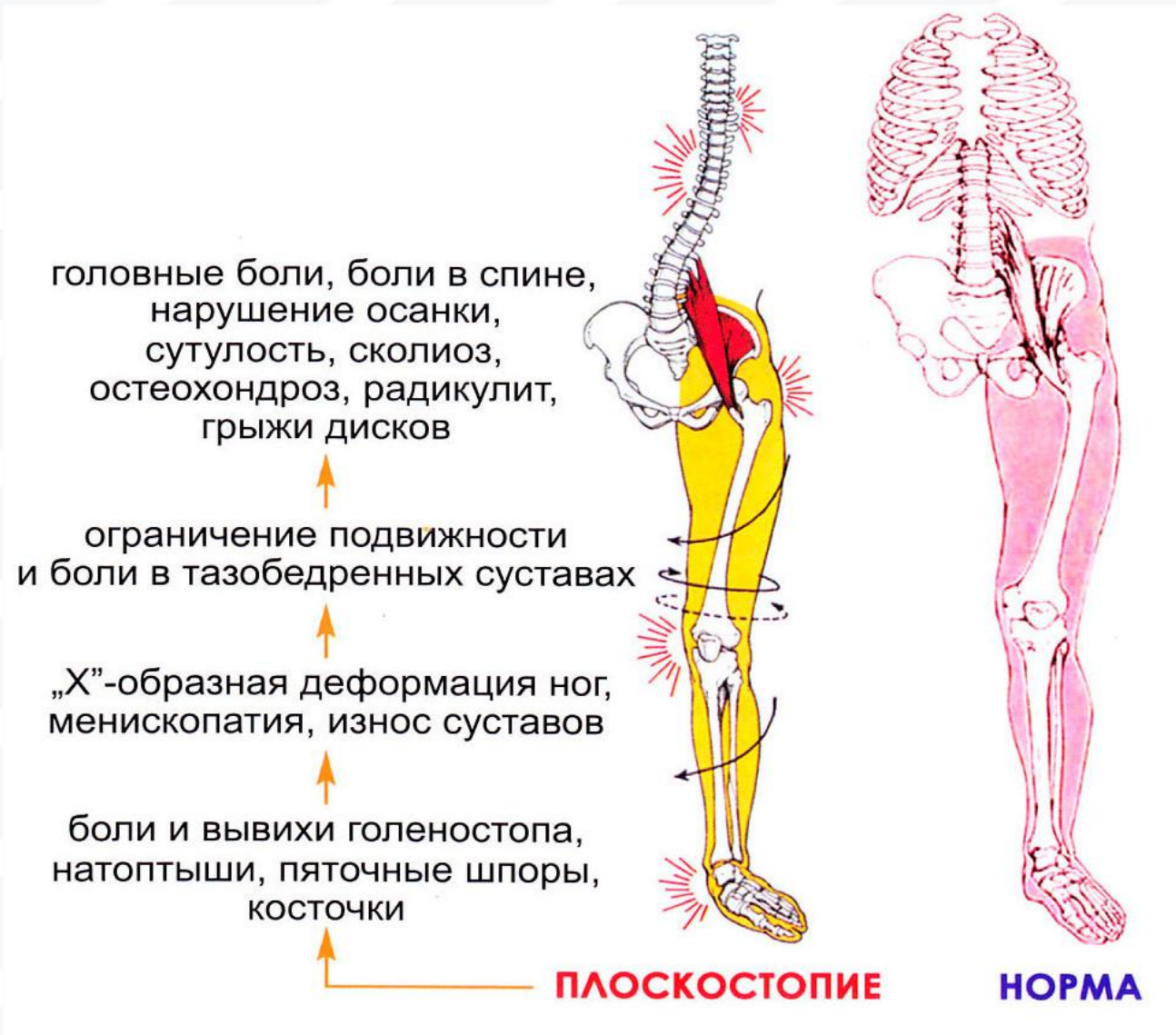
Varus



Valgus

**Рахит**

# Плоскостопие может стать причиной других заболеваний



# При плоскостопии

## Показаны



Ходьба



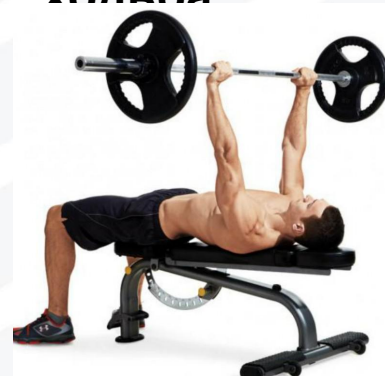
Скандинавская  
ходьба



Плавание



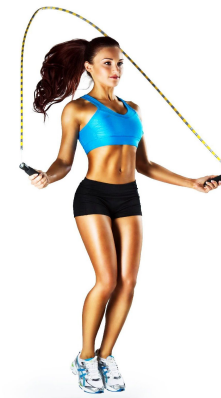
Гимнастика



Упражнения в  
разгрузочных позах



Длительный бег



Прыжки



Осевые  
нагрузки



Ходьба на  
внутренних  
сводах стопы

# Коррекция плоскостопия

I. Гимнастика для  
укрепления мышечно-  
связочного аппарата  
СТОПЫ



II. Ношение правильной  
обуви

## Профилактика плоскостопия



III. Индивидуально  
подобранные стельки



# Гимнастика при плоскостопии

- Укрепляет мышечный корсет стопы и голеностопного сустава
- Формирует физиологические своды стопы
- Нормализует амортизационную функцию стопы
- Осуществляет профилактику деформаций суставов и позвоночника



# Гимнастика при плоскостопии

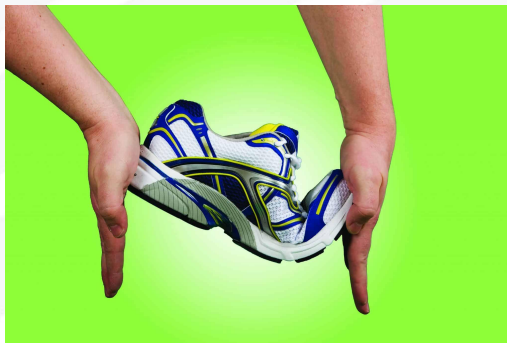
Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы и голеностопного сустава

Упражнения без предметов

Упражнения с предметами



# Выбор обуви для занятий физической культурой



- **Обувь должна быть подобрана по размеру ноги!**
- **Вес пары кроссовок не более 400 г**
- **Стелька должна быть съемной**

# Выбираем правильные туфли



# Гимнастика при плоскостопии - видео

<https://yadi.sk/i/Jf3D2nEdNxnjMw>