

Плоскостопие



Деформация стопы вызывает быструю утомляемость во время одьбы, нарушение осанки, энижение физической работоспособности, боли в ногах и эпине.

Причиной возникновения глоскостопия является слабость иышц, неправильная обувь, гзбыточная масса тела.

Плоскостопия можно избежать, если заниматься ризкультурой и делать специальные пражнения, ходить босиком, поднимать мелкие предметы пальцами ног, заниматься главанием.



Контактная информация ДОУ: 347913, ул. Жуковского, 3 г. Таганрог, Ростовская область.

Телефон: 334-524 Факс: 395-941

E-mail:

<u>MDOUds63Korablik@yandex.ru</u>

Web-site **JOY**: sad63.virtualtaganrog.ru



Деформация стопы? Это серьёзно!!!



Подготовила: инструктор по физической культуре Заикина Наталья Александровна

Таганрог, 2012 г.



Для предупреждения развития плоскостопия надо соблюдать следующие профилактические меры:

- Не носить слишком тесную обувь
- Не носить обувь на высоком каблуке или на плоской подошве. Оптимальная высота каблука не более 3 см.
- Пользоваться супинаторами
- Выполнять корригирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени
- Выполнять общеразвивающие упражнения для ног, а также специальные упражнения: ходьба босиком по скошенной траве, по гальке и т.д.)

Комплекс

специальных упражнений при плоскостопии (по В.П. Илларионову)

Упражнения сидя

- 1 разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола;
- 2 захватывание стопами мяча и приподнимание его;
- 3 максимальное сгибание и разгибание стоп;
- 4 захватывание и приподнимание пальцами ног различных предметов;
- 5 скольжение стопами вперед и назад с помощью пальцев;
- 6 сдавливание стопами резинового мяча;
- 7 собирание пальцами ног матерчатого коврика в складки;
- 8 прокатывание палки стопами;





Упражнения стоя

- 9 повороты туловища без смещения;
- 10 перекат с пятки на носок и обратно;
- 11 полуприседания и приседания на носках, руки в стороны, вверх, вперед;
- 12 лазания по гимнастической стенке:
- 13 ходьба по гимнастической палке;
- 14 ходьба по бруску с наклонными плоскостями;
- 15 ходьба по ребристой доске;
- 16 ходьба на носках вверх и вниз по наклонной плоскости;
- 17 ходьба по поролоновому матрацу;
- 18 ходьба на месте по массажному коврику