

«Здоровейка



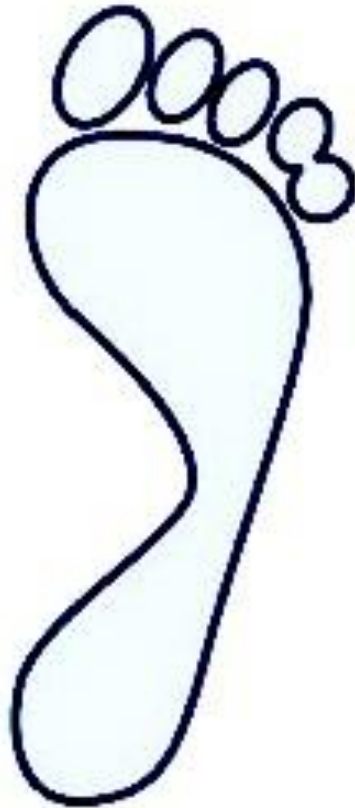
Профилактика плоскостопия и
неправильной осанки

Что такое плоскостопие?

- Свод нормально сформированной стопы представляет собой арку которая служит пружиной, амортизатором, сглаживает толчки и сотрясения тела при ходьбе, беге, прыжках. Свод стопы формируют кости, мышцы и связки. Если происходит ослабление мышечно-связочного аппарата, то нарушается нормальная форма – стопа расплывается



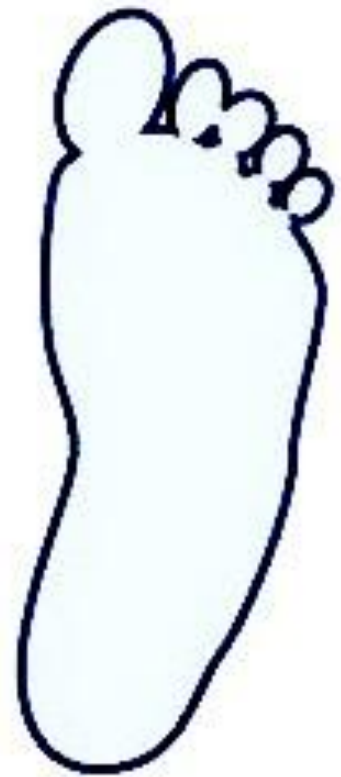
*Нормальная
стопа*



*I степень
плоскостопия*



*II - степень
плоскостопия*



*III - степень
плоскостопия*

Чем опасно плоскостопие?

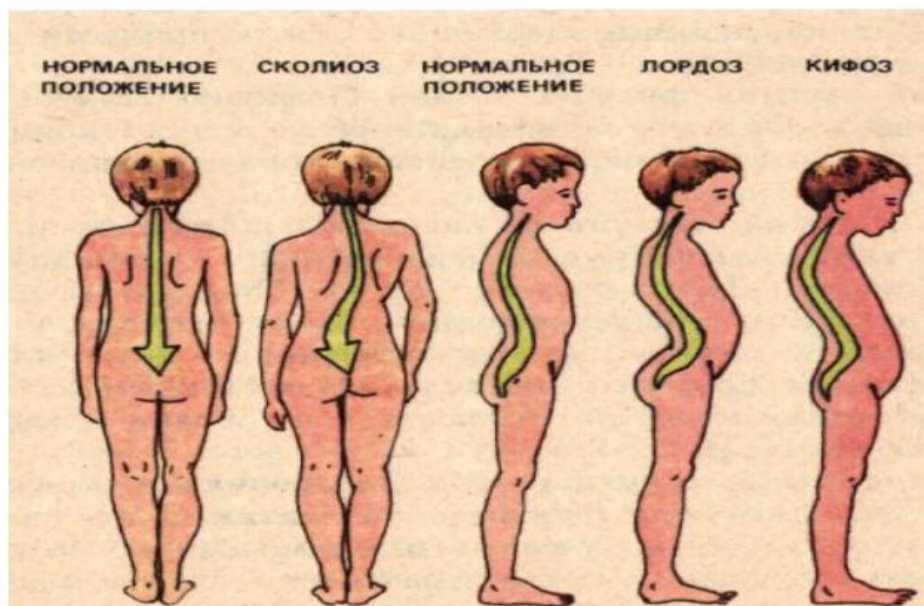
- Мешает нормальному движению
- Деформирует кости стопы нижних конечностей
- Вызывает боли при ходьбе и физических нагрузках, что отражается на общем самочувствии ребенка
- Является причиной тяжелых заболеваний позвоночника
- Формирует неправильную осанку



Осанка

- Осанка-это привычное положение тела во время ходьбы, бега, сидя и лежа.

Нарушение осанки.



Причины нарушения осанки

1. Плоскостопие
2. Недостаточная двигательная активность
3. Неправильная рабочая поза
4. Травмы

Цели и задачи для профилактики и коррекции ОДА:

- Обеспечение двигательного режима и физического развития ребенка
- Укрепление мышц, участвующих в формировании свода стоп
- Формирование правильного стереотипа ходьбы и навыков осанки, обучение координации движений
- Воспитывать сознательное отношение детей к фиксации правильного положения тела
- Повышение эмоционального тонуса





● Ждем ваших
детей на
«Здоровейку»

Спасибо за внимание

