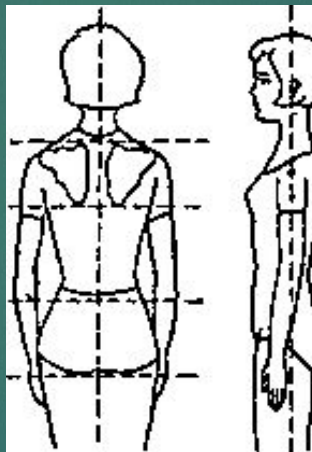


# Осанка человека и плоскостопие. Часть 2



ПРЕЗЕНТАЦИЯ К УРОКУ БИОЛОГИИ В 8 КЛАССЕ

КОЗЛОВ А.А.

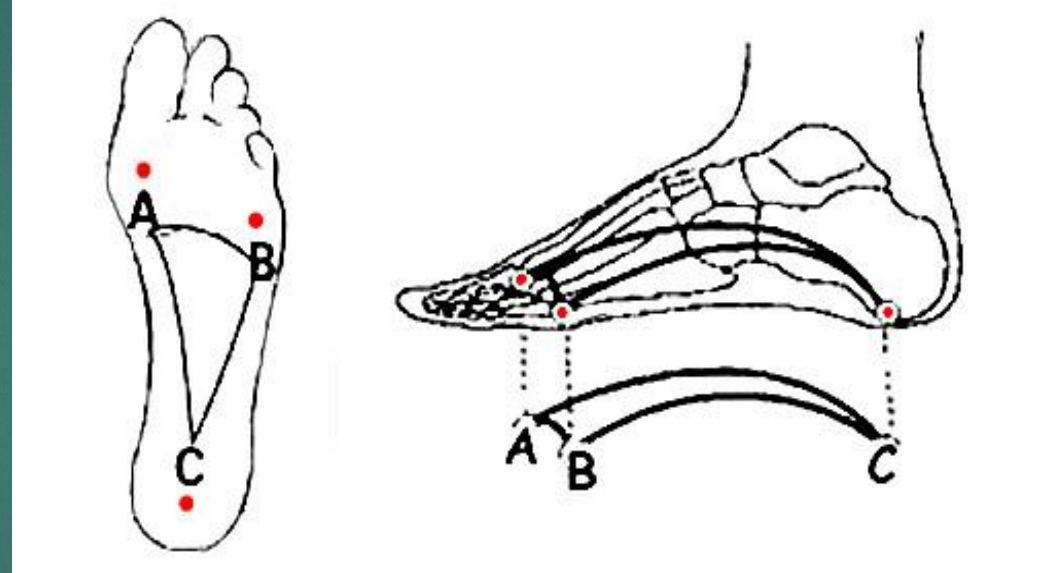
УЧИТЕЛЬ БИОЛОГИИ ГБОУ ЛИЦЕЙ №344 НЕВСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

# ПЛОСКОСТОПИЕ

- ▶ **Стопа** – орган, обеспечивающий опору и передвижение человека. Мощная система связок и мышц обеспечивает сохранение формы сводов стопы.
- ▶ **Функции стопы:**
  - ▶ Опорная
  - ▶ Рессорная
  - ▶ Балансировочная
  - ▶ Толчковая

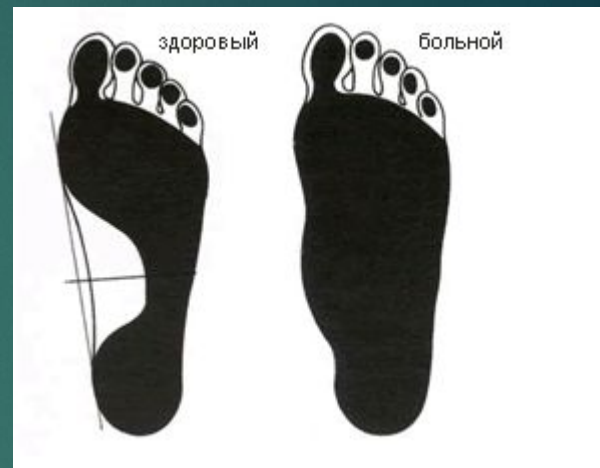
# СВОДЫ СТОПЫ

- ▶ Нормальная стопа имеет один поперечный и два продольных свода (внутренний – рессорный и наружный – опорный).



# ПЛОСКОСТОПИЕ

- ▶ Плоскостопие – одно из самых распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата, который развивается у детей. Это деформация стопы с уплощением ее свода (из-за чего подошва становится плоской и всей своей поверхностью касается пола).



# Проверка на плоскостопие

- ▶ В норме стопа опирается о землю пяточной костью и головками плюсневых костей, внутренняя её часть не касается земли, что хорошо видно по отпечатку подошвы.





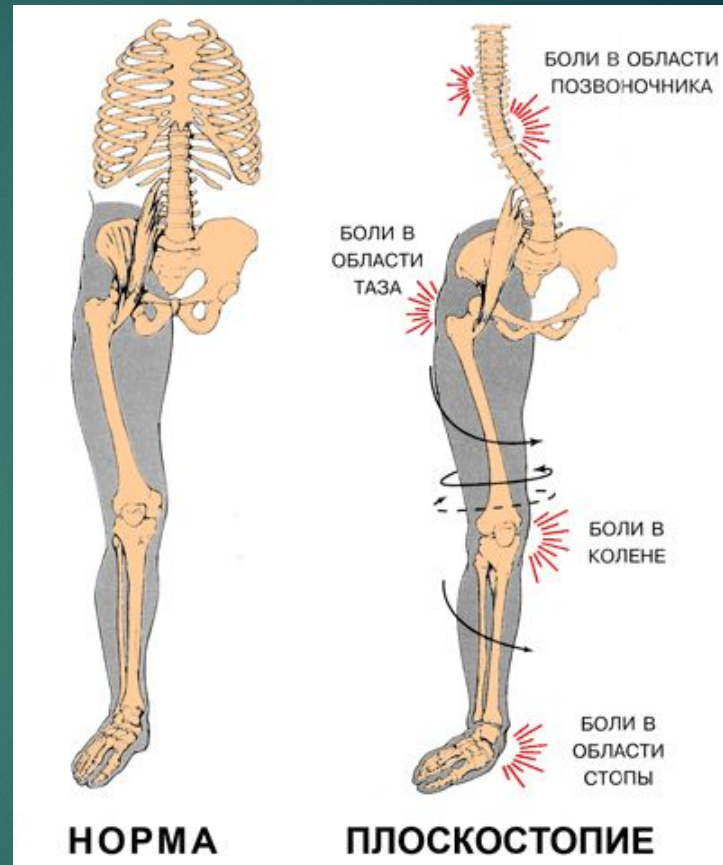
# Основные причины развития ПЛОСКОСТОПИЯ

- ▶ Слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода.
- ▶ Тесная обувь, особенно с узким носком или высоким каблуком, толстой подошвой, так как она лишает стопу её естественной гибкости.



# Плоская стопа и дефекты осанки

Форма стопы имеет прямую связь с осанкой человека. На первый взгляд, между этими явлениями нет никакой связи. А тем временем, у 60-70% людей именно плоскостопие является причиной искривления позвоночника и других серьезных нарушений осанки, а также проблем с тазобедренными, коленными и голеностопными суставами.



# Профилактика плоскостопия

- ▶ В основе профилактики и лечения плоскостопия лежит укрепление мышц, укрепляющих свод.
- ▶ Рекомендуется носить удобную обувь и не допускать чрезмерных нагрузок на ноги.
- ▶ Помочь предупредить плоскостопие могут регулярные занятия коньками, лыжным спортом.
- ▶ В летнее время рекомендуется чаще ходить босиком по земле, песку, маленьким неострым камешкам, воде.
- ▶ Для укрепления свода стопы полезно лазание по гимнастической лестнице, по канату, а также занятия на бревне.
- ▶ В серьезных случаях при плоскостопии врач рекомендует ношение ортопедических стелек.





# Берегите осанку и здоровье ног!

