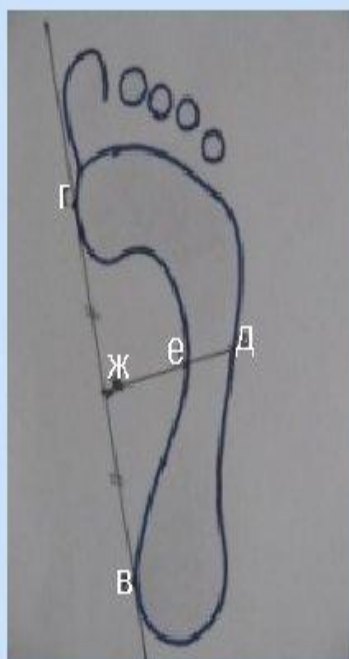


Продолжаем работать над коррекцией осанки и профилактикой плоскостопия.

Уважаемые родители! Узнать состояние стопы вы можете дома-самостоятельно. Для этого предлагаю воспользоваться методом плантографии. Ваши результаты работы, скорректируют мою деятельность по профилактике плоскостопия. (инструктор физкультуры).

Как обнаружить плоскостопие у ребенка



- Для установления плоскостопия применяют специальные методы, один из которых довольно прост: надо намазать ступни каким-нибудь жирным кремом и встать ("основная стойка": ноги вместе) на лист бумаги, положенный на полу. На бумаге получится отпечаток стопы - с ровным наружным краем и выемкой по внутреннему краю.
- На полученном отпечатке (см.рис.) проведите касательную линию к наиболее выступающим точкам внутреннего края стопы (ГВ). Разделите эту касательную пополам (ГВ:2) и отметьте точкой (Ж). Из точки (Ж) восстановите перпендикуляр до пересечения с наружным краем стопы (ДЖ). Отметьте точку (Е), как точку пересечения линии ДЖ с внутренним краем стопы. Измерьте отрезки ДЕ, ЕЖ, ДЖ и вычислите индекс стопы (ИС) двумя способами: 1) по Чижинову $ИС = ДЕ : ЕЖ$ (у.е.) 2) по Штриттеру $ИС = ДЕ : ДЖ$ 100%

Индекс стопы	По Чижинову (у.е.)	По Штриттеру %
норма	от 0 до 1	до 50%
уплощение	от 1 до 2	50-60%
плоскостопие	>2	>60%

Задание: выполнить плантограмму (определение сводчатости стопы) и выслать своим педагогам.

Поиграйте с детьми, и мы вам подскажем во что!

У вас нет настольного футбола? Сделайте сами - коробка, прищепки, шарик



Ребенок любит что-то забивать? Дайте это ему - воткните соломинки в клетки для яиц, пусть забивает



Попади шариком - увлекательно же



Пройди лабиринт



Магнит на веревочке и пробки - лови!



Кто первым попадет в отверстие



Есть лестница и кусок картона?



Боулинг

