

Практическая работа № 1  
Выявление нарушения осанки и наличия плоскостопия

**Цели**

1. сделать выводы о правильности осанки

**Определение нарушений поясничного изгиба позвоночника**

Встаньте спиной к стене.

1. Просуньте ладонь между стеной и поясницей
2. Попробуйте просунуть кулак.

Если последнее удастся, то осанка нарушена.

**ВЫВОД:**

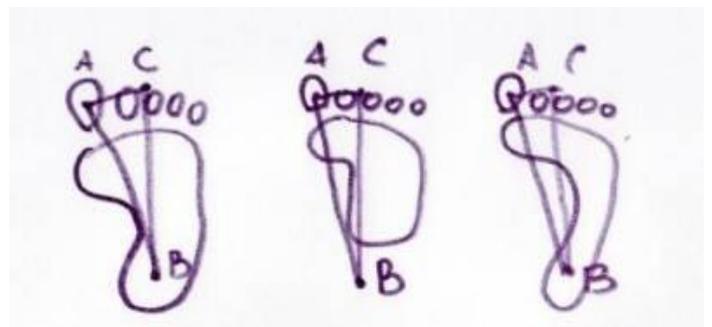
**ИНСТРУКЦИЯ ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ ПЛОСКОСТОПИЯ**

Встаньте мокрой ногой на лист бумаги, обведите след. Дайте бумаге высохнуть.



**Общая проверка на плоскостопие:**

Расставляем точки, как показано на рисунке: А- центр подушечки большого пальца, С- точка между подушечками 2-го и 3-го пальцев, В- центр пятки. Строим треугольник.



**Смотрим на результат:**

- а) Если треугольник практически целиком лежит на отпечатке - плоскостопие (больше 61% поверхности),
- б) Если треугольник частично покрывает след - уплощение (51-60%),
- в) Если треугольник практически не попадает на среднюю часть следа - НОРМА (35-50%)!!!

Вывод