

Мастер-класс
«Использование нестандартного
инвентаря на занятиях по
профилактике плоскостопия у
ШКОЛЬНИКОВ»



Цель:

Выполнение упражнений по профилактике плоскостопия, с использованием нестандартного оборудования.

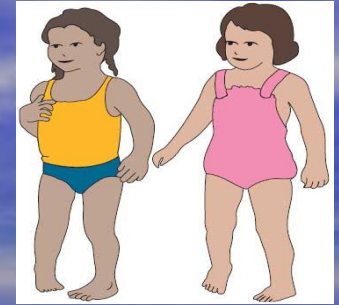
Задачи:

Образовательные: повысить уровень развития двигательных умений и навыков у детей, способствующих профилактике плоскостопия.

Развивающие: развивать двигательные умения и навыки, психофизические качества: ловкость, гибкость, выносливость, силу. Развивать дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни;

Воспитательные: воспитывать у детей и их родителей потребность в здоровом образе жизни.

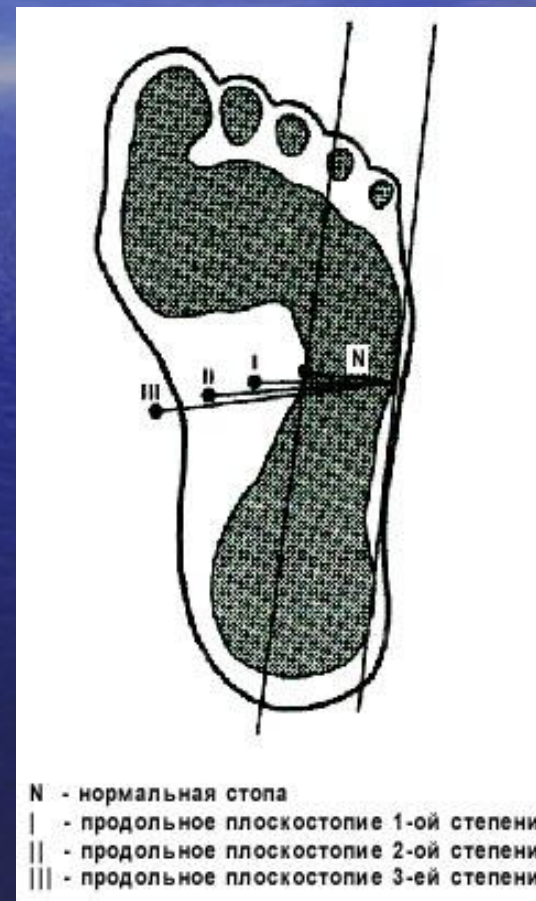
Актуальность:

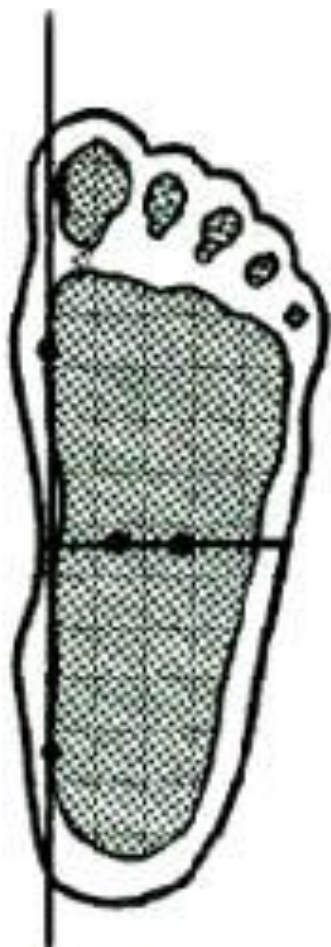


Стопа является опорой, фундаментом тела, и его нарушение обязательно отражается на формировании всего организма. Недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно влияет на развитие многих движений, приводит к снижению двигательной активности вообще и может стать серьезным препятствием к занятиям спортом. Также плоскостопие является одним из факторов риска возникновения нарушений осанки у детей.

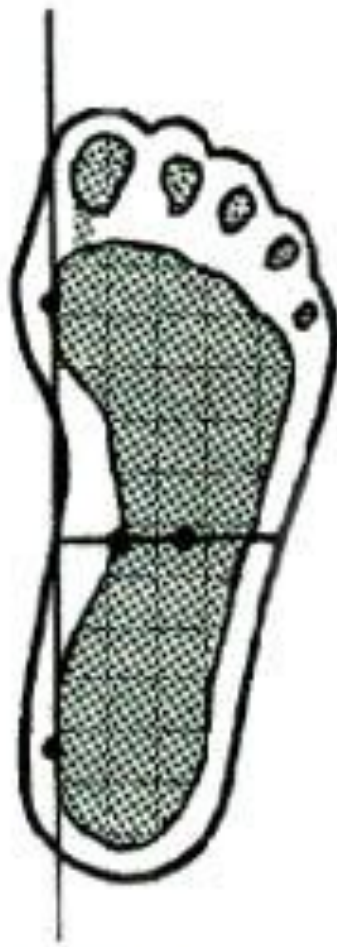
Что такое плоскостопие?

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

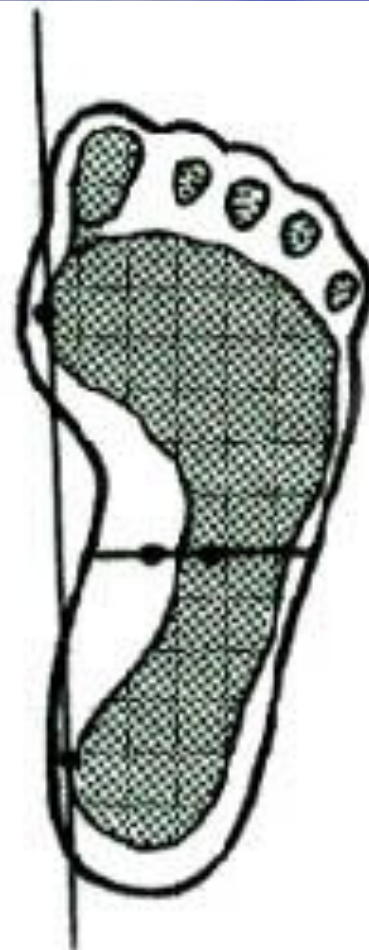




3-4 года



5-7 лет



8-18 лет

Признаки плоскостопия

- быстрая утомляемость ног;
- к вечеру возможное появление отека стоп, которого не будет утром;
- ноющие боли при стоянии или ходьбе в голенях и стопах;
- быстрое изнашивание внутренней стороны подошвы;
- ребенок ходит с широко наставленными ногами, слегка сгибая ноги в коленях, развернув стопы;
- стопа имеет неправильную форму или становится шире;
- врастание ногтей пальцев ног в кожу;
- искривление пальцев ног;
- появление мозолей.

10 факторов развития плоскостопия

- Недоразвитие мышц стопы;
- Слабость мышечно-связочного аппарата стопы, может быть в результате рахита;
- Большие физические нагрузки;
- Излишний вес;
- Длительное пребывание в постели (в результате болезни);
- Ношение неправильно подобранной обуви;
- Косолапость;
- Х-образная форма ножек;
- Травмы стопы, голеностопного сустава, лодыжки;
- Наследственная предрасположенность.

**Желаю здоровья!
Спасибо за внимание!**

