

Мастер – класс « Профилактика плоскостопия»

Подготовила и провела: Инструктор по
физической культуре Смирнова А.Г.

Цели:

- ✓ привлечь внимание родителей к проблеме профилактики плоскостопия.
- ✓ познакомить с основами профилактики и специальными упражнениями, способствующими укреплению сводов стопы.
- ✓ вызвать у родителей осознанное отношение к проблеме, познакомить с путями ее решения.

Задачи: показать на примере, какие физические упражнения можно проводить с детьми по предупреждению плоскостопия. Воспитывать любовь к здоровому образу жизни.

Плоскостопие – это 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).



НЕТ
ПЛОСКОСТОПИЯ

I СТЕПЕНЬ
ПЛОСКОСТОПИЯ

II СТЕПЕНЬ
ПЛОСКОСТОПИЯ

III СТЕПЕНЬ
ПЛОСКОСТОПИЯ

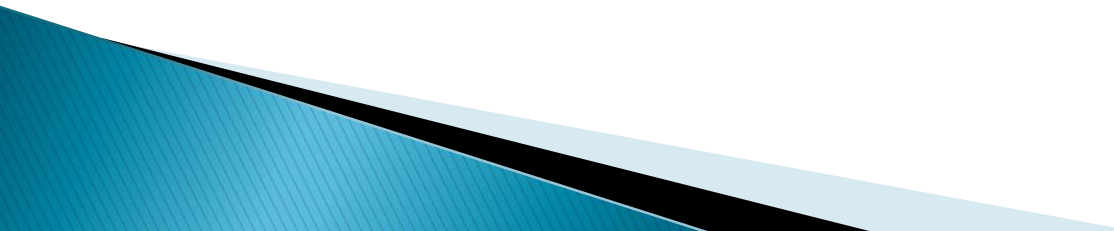
Основными причинами развития плоскостопия являются:

- ✓ Недоразвитие мышц стопы;
- ✓ Большие физические нагрузки;
- ✓ Так же излишний вес;
- ✓ Длительное пребывание в постели (возможно, в результате болезни);
- ✓ Так же ношение неправильно подобранной обуви;
- ✓ косолапость;
- ✓ Х- образная форма ножек;
- ✓ Травмы стопы, голеностопного сустава, лодыжки;
- ✓ А так же может передаваться наследственно;

Признаки плоскостопия:

- ✓ Это быстрая утомляемость ног;
- ✓ К вечеру возможно появление отека стоп, которого не будет утром;
- ✓ Так же ноющие боли в стоянии и ходьбе в голенях и стопах;
- ✓ Быстрое изнашивание внутренней стопы подошвы;
- ✓ Ребенок ходит с широко расставленными ногами, слегка сгибая ноги в коленях, развернув стопы;
- ✓ Когда стопа имеет неправильную форму или становится шире;
- ✓ Вростание ногтей пальцев ног в кожу;
- ✓ Искривление пальцев ног;
- ✓ Появление мозолей;

Последствия плоскостопия состоят в:

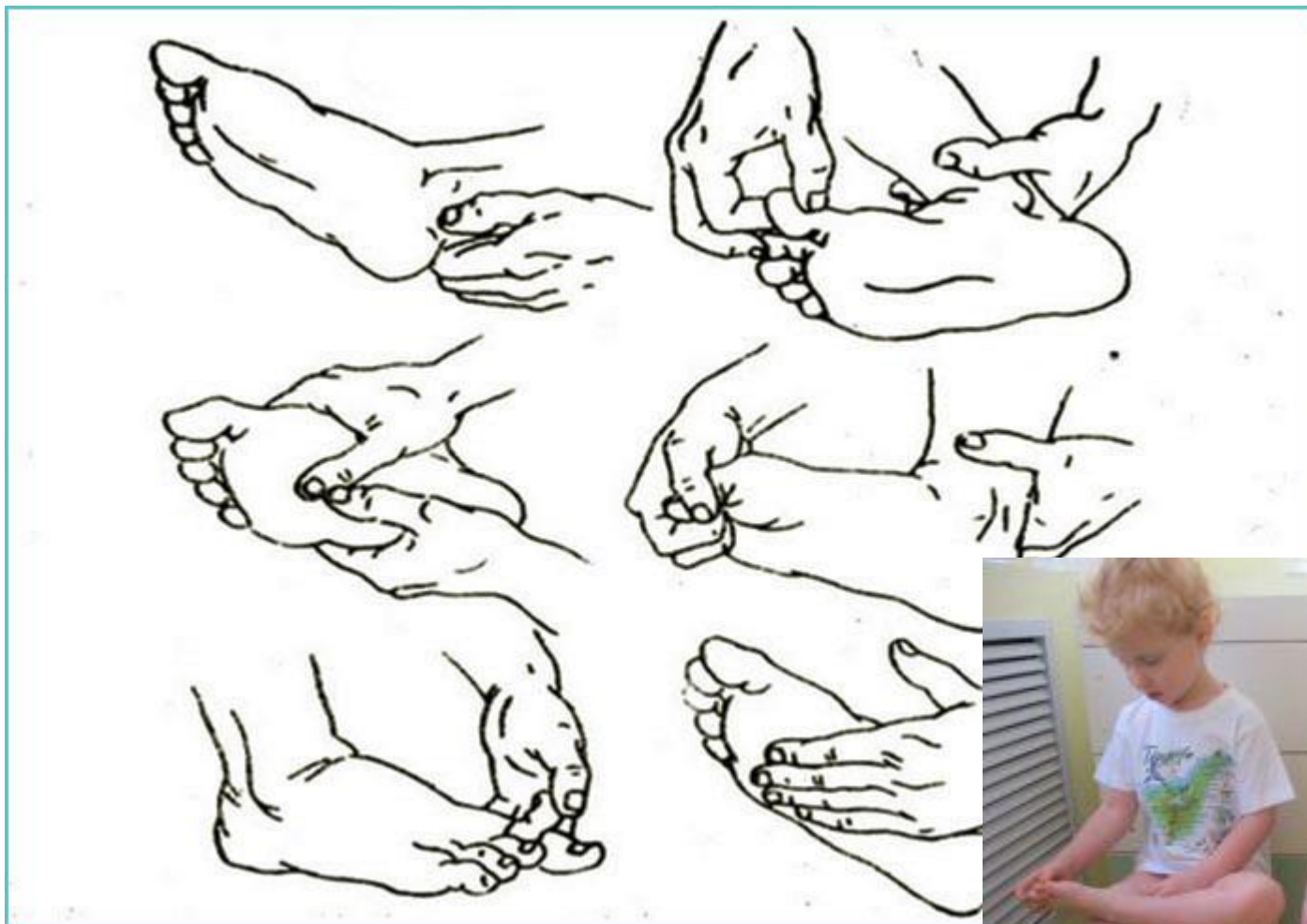
- ✓ Некрасивой, раскачивающейся походки;
 - ✓ В искривлении позвоночника;
 - ✓ Частые головные боли;
 - ✓ Развитие артроза (деформация коленей и голеней);
 - ✓ Так же быстрая утомляемость;
 - ✓ Раздражительность, нарушение работы нервной системы;
- 

Для профилактики плоскостопия необходимо:

- ✓ Укреплять мышцы;
- ✓ Носить рациональную обувь;
- ✓ Ограничивать нагрузку на нижнюю конечность;
- ✓ Воспитывать правильность походки;
- ✓ Делать массаж;



Самомассаж стоп.



Гимнастика для ног.

- ✓ Упражнения, в положении сидя (на стульчике).
- ✓ Упражнения в положении стоя
- ✓ Игры.

Все упражнения следует делать медленно, тщательно, до появления у ребенка ощущения усталости. Количество движений определяется в зависимости от возраста ребенка и выносливости его мышц.

Помните: Для эффективности важно не разнообразие, а качество выполнения движений!



Советы по предупреждению плоскостопия

- ✓ Внимание стопам нужно уделять буквально с рождения. Тесные носки и ползунки недопустимы. Нежелательно детям до года надевать ботинки.
- ✓ У детской обуви должен быть жесткий задник, эластичная подошва, низкий устойчивый каблук.
- ✓ Ребенку необходимо как можно больше двигаться.
- ✓ Необходимо формировать привычку ставить ноги при ходьбе правильно (стопы параллельно).
- ✓ Полезно ходить босиком по различным поверхностям.



Спасибо за внимание!

