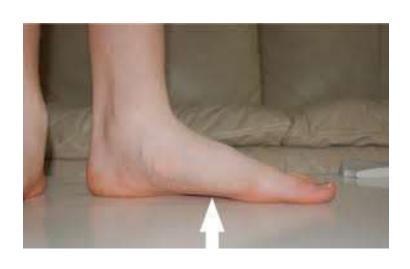
ПРОФІЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПОСТІ

11клас Урок 39

Плоскостопість

 ОПлоскостопість - це деформація стопи. Лікарі називають плоскостопість хворобою цивілізації.





Симптоми плоскостопості

- больові відчуття в ступнях і ногах;
- швидке стомлення ніг під час ходьби і знаходження у вертикальному положенні(стоячи);
- набрякання ніг до кінця дня;
- відчуття тяжкості в ногах;
- швидке зношування взуття, переважно з внутрішньої сторони;
- збільшення ноги по ширині і довжині;
- сильний дискомфорт при ходьбі у взутті на підборах.

Причини плоскостопості

 Плоскостопість розвивається з різних причин, при цьому жінки страждають цією хворобою частіше, ніж чоловіки.

Чому ж виникає плоскостопість?

До головних причин відносяться:

- постійне високе фізичне навантаження на ноги;
- ожиріння;
- незручне взуття: вузьке, на високих підборах;
- підняття тяжких речей.

Стадії плоскостопості

CXEMA



Стопа людини



ВПРАВИ ДЛЯ ЗАПОБІГАННЯ ПЛОСКОСТОПОСТІ

 Катання валика по підлозі спочатку однією стопою, потім - іншою.



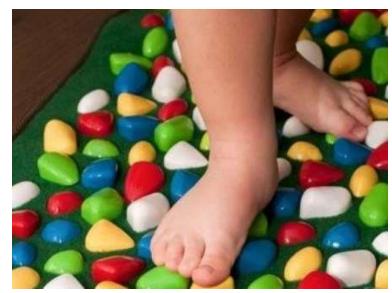
 Піднімання пальцями ніг різних предметів.



ОХОДІННЯ НАВШПИНЬКАХ, НА П'ЯТАХ,ВНУТРІШНІЙ І ЗОВНІШНІЙ СТОРОНІ СТОП.



⊚Ходьба босоніж.





Практична робота-Руханка«Ходіння.».

Виконаємо комплекс простих, але надзвичайно корисних вправ, які допоможуть вам уникнути плоскостопості, якщо ви регулярно будете їх виконувати!

Ходіння навшпиньках, на п'ятах, внутрішній і зовнішній стороні стоп.



Домашнє завдання

• Ознайомитися з матеріалами презентації.

Використані джерела

<u>https://vseosvita.ua/library/prezen</u> <u>tacia-do-uroku-tehnologij-na-temu-doglad-za-nogami-414907.html</u>