

**МБОУ «СОШ № 49»**  
**7а КЛАСС**

**Кластер здоровья**

**«Шагаем на месте – здоровеем вместе!»**

**Спортивно-игровой тренажёр**

**«Массажный коврик»**

**Классный руководитель:**  
**Перевощикова Д.А.**

# *Актуальность*

Еще тысячи лет тому назад люди заметили: тот, кто много ходит, хорошо себя чувствует, а долгожители – обычно подвижные люди.

На наших подошвах расположено больше семидесяти тысяч нервных окончаний, они связывают отдельные участки поверхности подошв с определенными органами, участками тела и даже с определенными системами организма.

# Цель:

активизация нервных окончаний стоп обучающихся 7а класса

## Задачи:

- 7 **Укреплять** связочные мышцы стопы школьников через использование спортивно танцевального коврика в качестве тренажёра
- **Способствовать** укреплению здоровья обучающихся 7а класса
- **Развивать** у обучающихся 7а класса потребность в ведение ЗОЖ

Нам помогает

универсальный

коврик - тренажёр

Этот коврик, который для нас

сделали наши родители,

стимулирует точки, отвечающие

за работоспособность

внутренних органов,

нервных окончаний

и опорно-двигательного аппарата.

























# МОЙ ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ

Хотим учиться:  
ЛАДУТКИ ДАНИЛА  
7а класс школа №49

2015-2016 гг.







Актуальная тема года: Стопа и здоровье.

Девиз года: Шагаем на месте, здоровеем вместе!

Огромные нагрузки испытывает стопа человека даже при малоподвижном образе жизни. Так, в среднем человек за всю жизнь проходит до 160 тысяч километров. Если взять продолжительность жизни 60 лет, то сделав несложные арифметические расчеты, мы получим результат - 7 км в день проходит среднестатистический человек.  
 $160\ 000/60/365 = 7,3$  км / в день.

Более 2000 лет назад в Китае медицина уже применяла для оздоровления процедуру массажа стоп ног человека. Но она была доступна лишь императору и его окружению. Китайские вельможи ежедневно ощущали на себе целительные свойства такого воздействия. Поэтому жили долго, и чувствовали себя хорошо. Массаж стопы ног с помощью массажного коврика обеспечивает:

- оздоровительное и целительное воздействие на стопу;
- решение проблем плоскостопия;
- укрепление и оздоровление мышц и связок голени и стопы;
- правильную работу внутренних органов путем массажа активных точек стопы;
- омоложение кожи стопы путем эффективного ее пилинга и предотвращение образования мозолей и натоптышей.

Изучи расположение всех активных зон стопы, найди их на своей

Выводы:-----

2016/03/22

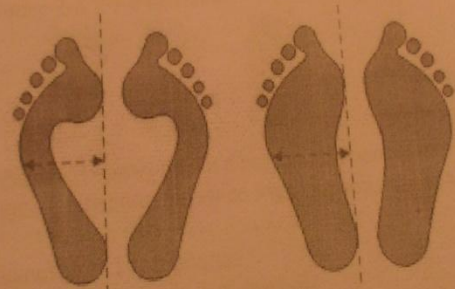
Фотография на конкурс «Шагаем на месте, здоровеем вместе»

Проводим исследование.



Плоскостопие

Норма



1 Стопы в норме

2 Плоскостопие

Проведи в домашних условиях проверку на наличие у тебя плоскостопия :  
№1

Тест на плоскостопие лучше делать не на рыхлой поверхности пляжного песка, а в домашних условиях с помощью листка не слишком плотной (и не атласной) бумаги (маслом) и попросите его наступить на бумагу, положенную на твердую поверхность (дер). Не стоит переносить на одну ногу весь вес тела — стоять надо на двух ногах одновременно, иначе результат может быть ошибочным. Теперь внимательно рассмотрите жирный отпечаток каждой стопы. В норме по внутреннему краю стопы отпечатка быть не должно. Если отпечаток есть — это уже, чем половина подошвы — это начальная стадия продольного плоскостопия.

№2

Возьмите лист бумаги, такого размера, чтобы мог





# Мониторинг динамики здоровья обучающихся 7а класса

По данным медицинского осмотра обучающихся 7а класса

в 5м классе (2013 -2014 учебный год),

**выявлено:**

Нарушение развития стопы, предпосылки к развитию плоскостопия – **6 человек.**

- Раннее плоскостопие – **3 человека**

# ДОСТИГНУТЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате реализации кластера здоровья по результатам медицинского осмотра

в сентябре 2015 года:

Нарушение развития стопы, предпосылки к развитию плоскостопия – 0 человек, не выявлено

Раннее плоскостопие - 2 человека (на 1 меньше)

Это способствует:

**Снижению** развития заболеваний опорно – двигательного аппарата подростков

**Повышению** интереса к физической культуре и спорту

- **Развитию** у обучающихся 7а класса потребности к ведению ЗОЖ

Несколько минут в день, проведённых на этом ковре — хорошая возможность активизировать стопы своих ног

Приятные массажные процедуры для стоп

***способны поднимать настроение***

—

специальные нервные окончания, расположенные в области пяток, ***отвечают за гормон радости.***





**Стопа школьника –  
ключ к здоровью  
всего организма!**



# Спасибо за внимание!

