

Дизайн проект на тему: Профилактика и коррекция плоскостопия у детей на уроках физической культуры



Подготовили:

Осокина Оксана Николаевна

Мерзлякова Валентина Ивановна

Плоскостопие - изменение формы стопы, характеризующееся опущением её продольного и поперечного сводов





В норме стопа имеет два свода - продольный (по внутреннему краю стопы) и поперечный (между основаниями пальцев)

Оба свода стопы предназначены для удержания равновесия и предохранения организма от тряски при ходьбе

Разновидности плоскостопия

- ▶ продольное плоскостопие
- ▶ поперечное плоскостопие
- ▶ комбинированное плоскостопие

Степени плоскостопия

1 степень (слабовыраженное плоскостопие)

На этой стадии плоскостопие более похоже на косметический дефект и проявляется усталостью при длительной ходьбе, болями в стопах.



2 степень (комбинированное плоскостопие).
Уплотнение стопы видно невооруженным глазом, свод стопы уплощается, ступня расширяется, изменяется походка (косолапость, тяжелая поступь). Боли нарастают и охватывают не только голеностоп и стопы, но и доходят до колена.



3 степень (выраженное плоскостопие), которое сопровождается не только деформацией стопы, но различными нарушениями в работе опорно-двигательного аппарата (остеохондрозом, артрозами, грыжами межпозвоночного диска, сколиозом).



Признаки плоскостопия:

- после физической нагрузки стопа побаливает (первая стадия болезни);
- к вечеру стопы устают и отекают;
- боль охватывает всю ногу вплоть до коленного сустава (вторая стадия плоскостопия);
- на старой обуви каблуки стоптаны с внутренней стороны;
- на третьей стадии заболевания начинает болеть поясница, а ходьба (в обуви) становится мучением. Боли в ногах могут сочетаться с настойчивыми головными болями;
- нога словно выросла - приходится покупать обувь на размер больше;

Упражнения для детей при плоскостопии



1 - зажав мячик между ногами, медленно идти, стараясь не уронить его;

2 - сидя на полу, упереться руками в пол и стараться как можно выше, поднять ногами мяч;



3 - положить на пол палку и пройти по ней боком, заложив руки за голову;



4 - поднять пальцами ног с пола носовой платок;

5 - вращать на полу мяч ногой;



6 - сидя на стуле, брать пальцами ног разбросанные по полу карандаши;



7 - подскоки на одной ноге, на цыпочках; в пальцах другой ноги зажат платок;



8 - ходьба попеременно на носках и пятках.



Массаж при плоскостопии

Массаж стоп - прекрасная оздоравливающая процедура, полезная для всех возрастов.

Массаж стоп используется при профилактике плоскостопия, для повышения тонуса мышц стопы, для снятия усталости мышц после нагрузок, для нормализации тонуса, в качестве восстановительной процедуры.

Основные приемы массажа.

Мышцы голени обычно массируют по направлению от голеностопного сустава к коленному, а стопу - от пальцев к пятке.

Наиболее часто используемые массажные приемы - поглаживание, растирание, выжимание, разминание, сдавливание, отглаживание, рубление, надавливание.

Массаж при плоскостопии обычно длится 5-10 минут.

1. Поглаживание



2. Растирание



3. Разминание



Массажные коврики

После самомассажа полезно применять массажные коврики для стоп.

Их действия:

- ▶ способствуют укреплению мышц свода стопы,
- ▶ снимают локально-мышечное утомление в отдельных мышечных группах;
- ▶ уменьшают болевые ощущения в мышцах;
- ▶ способствуют устранению застойных явлений в кровеносных сосудах нижних конечностей,
- ▶ восстанавливают функцию стопы, её рессорные свойства.

Игры с массажными ковриками, будут для детей не только полезными, но и интересными упражнениями.

Упражнения на массажных ковриках для лечения и профилактики плоскостопия

1. Буксир

Цель игры:

Выигрывает тот, кто быстрее пройдет нужное расстояние.

Правила:

К «лапкам» привязываем по длинному шнуру (по 50 см). Один идет впереди и подтягивает по очереди «лапки». Второй наступает на них.



2. Жуки

Цель игры: Массаж стоп и ладоней

Правила: Читаем стишок, ребенок обыгрывает действия:



На цветочке два жука Танцевали гопака:(Маршируем на месте, ручки на поясе).

Правой ножкой топ-топ, (топаем правой ногой 2 раза).

Левой ножкой топ-топ-топ (топаем левой ногой 3 раза).

Крылышки подняли вверх Кто летит быстрее всех?
(спрыгиваем с коврика и "пролетаем" один круг вокруг "Цветка").

Вот и прилетели На цветочек сели... (снова наступаем на цветочек, приседаем и ладонями касаемся коврика)

Спасибо за
внимание!