

Профилактика нарушений плоскостопия



у детей дошкольного
возраста

Подготовила:
воспитатель МБДОУ
Ремонтненский детский сад
«Родничок»
Козлитина И.П.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников- одна из актуальнейших проблем нашего времени.



Говоря о здоровье, мы используем определение, которое предлагает Всемирная организация здравоохранения, - «состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней...»

Сегодня на состояние здоровья детей оказывают существенное влияние : неблагоприятные социальные факторы, экологические, демографические, климатические условия, а именно:

- ▶ Наследственность;
- ▶ Неблагоприятная экологическая обстановка;
- ▶ Электронно-лучевое и «металло-звуковое» облучение детей;
- ▶ Образ жизни(который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья человека).

Не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка-дошкольника оказывают *отклонения в опорно-двигательном аппарате*, являющиеся первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению. Например, плоскостопия.



Плоскостопие

это заболевание опорно-двигательного аппарата (деформация стопы с уплощением ее продольного свода, что в свою очередь приводит к образованию плоской подошвы).

- ▶ Точно определить плоскостопие у детей можно в возрасте 5-6 лет. Это обусловлено, *во-первых*, тем, что костный аппарат стоп у малыша еще не окрепший, и стопы представляют из себя хрящевую структуру, мышцы и связки которой слабые и подвержены растяжению. *Во-вторых*, подошвы малыша и так кажутся плоскими, потому что выемки свода стоп заполнены жировой «подушечкой», маскируя костную основу. К 5-6 годам, если опорно-двигательный аппарат развивается нормально, своды стоп приобретают нормальную форму. Иногда возникают отклонения в развитии, из-за которых возникает плоскостопие у детей.



Причины плоскостопия у детей:

- ▶ наследственность(если у близких родственников было или есть плоскостопие, то нужно регулярно показывать ребенка ортопеду);
- ▶ рахит;
- ▶ травмы стоп;
- ▶ чрезмерная гибкость суставов;
- ▶ чрезмерная нагрузка на ноги (к примеру, поднятие тяжестей или большая масса тела);
- ▶ ношение неправильно обуви (без супинатора, совсем без каблука, слишком широкая или узкая обувь);
- ▶ паралич мышц голени и стопы (причиной может быть полиомиелит или ДЦП).

Признаки плоскостопия:



- ▶ быстрая утомляемость ног;
- ▶ к вечеру возможное появления 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 расставленными 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.

Простой тест для выявления плоскостопия.

Нужно взять лист бумаги, смазать босые ноги маслом и затем поставить ребенка на него, так чтобы вес его тела распределялся равномерно.

Если стопы в порядке, картинка на листочке будет выглядеть, как на рисунке 1.

Если отпечаток выглядит, как на рисунке 2, то это свидетельствует о наличии плоскостопия, и нужно скорее обратиться к ортопеду.

рисунк1



рисунк2





Профилактика плоскостопия у детей

чтобы исключить плоскостопие нужно придерживаться некоторых правил:

- ▶ полезная зарядка, чтобы мышцы укреплялись и нормально развивались им нужна нагрузка в виде ежедневной гимнастики;
- ▶ спорт, если ребенок будет заниматься в спортивной секции нужно позаботиться о том, чтобы комплекс упражнений соответствовал его возрасту, росту и весу. Для профилактики плоскостопия лучше всего подойдет плавание;
- ▶ выбор удобной обуви, чтобы стопа при ходьбе не деформировалась и принимала физиологическую форму. Детская обувь должна защищать ножку малыша от ударов, не препятствовать нормальному естественному развитию мышц стопы и придавать устойчивость. Она должна быть сделана из натуральных материалов, легкой, с жестким задником, с супинатором и маленьким каблучком;
- ▶ лечебные ванны. Очень полезны каждодневные теплые ванны с морской солью;
- ▶ профилактический массаж.



Упражнения в лазании

по гимнастической стенке, веревочной лестнице, канату способствуют укреплению мышц стопы и голени, в связи с чем их следует чаще применять в процессе занятий.

Профилактике и коррекции плоскостопия способствуют плавание



Тропинка Здоровья

нетрадиционное оборудование



« Пылесос»

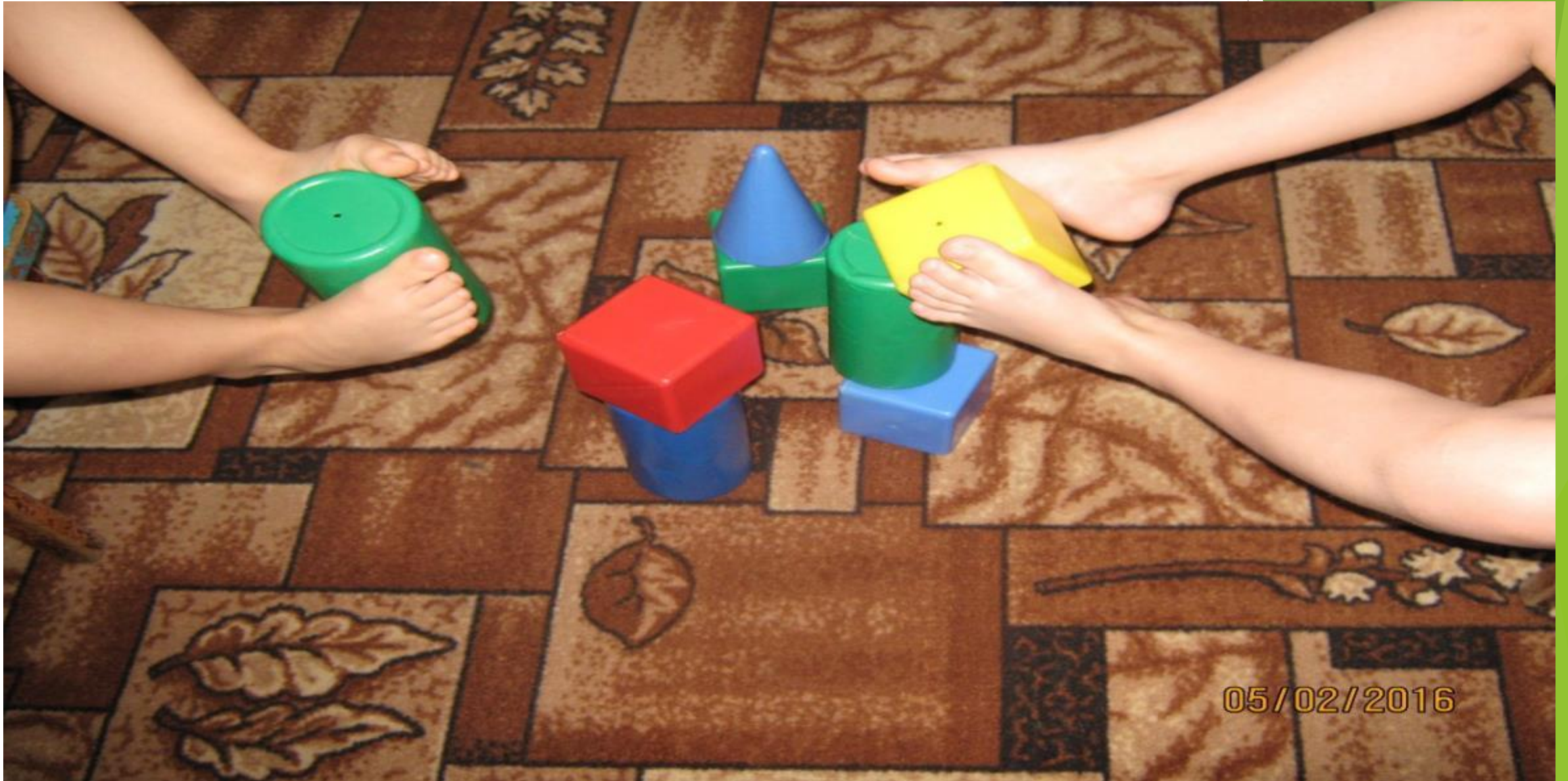
Порядок нужен нам во
всём,
Это всем известно
Всё на место уберём
Чисто и полезно.



« Пяточка- носочек и по кругу»



« Башня для принцессы »



Оборудовать естественные грунтовые дорожки
из песка, гальки, мелкой щебенки



Упражнения с ребристым карандашами



« Весёлые художники»

« Человек»



« Солнышко- лучистое»



Ходьба по тропинке здоровья ежедневно



Родительское собрание «Укрепление и сохранение здоровья»



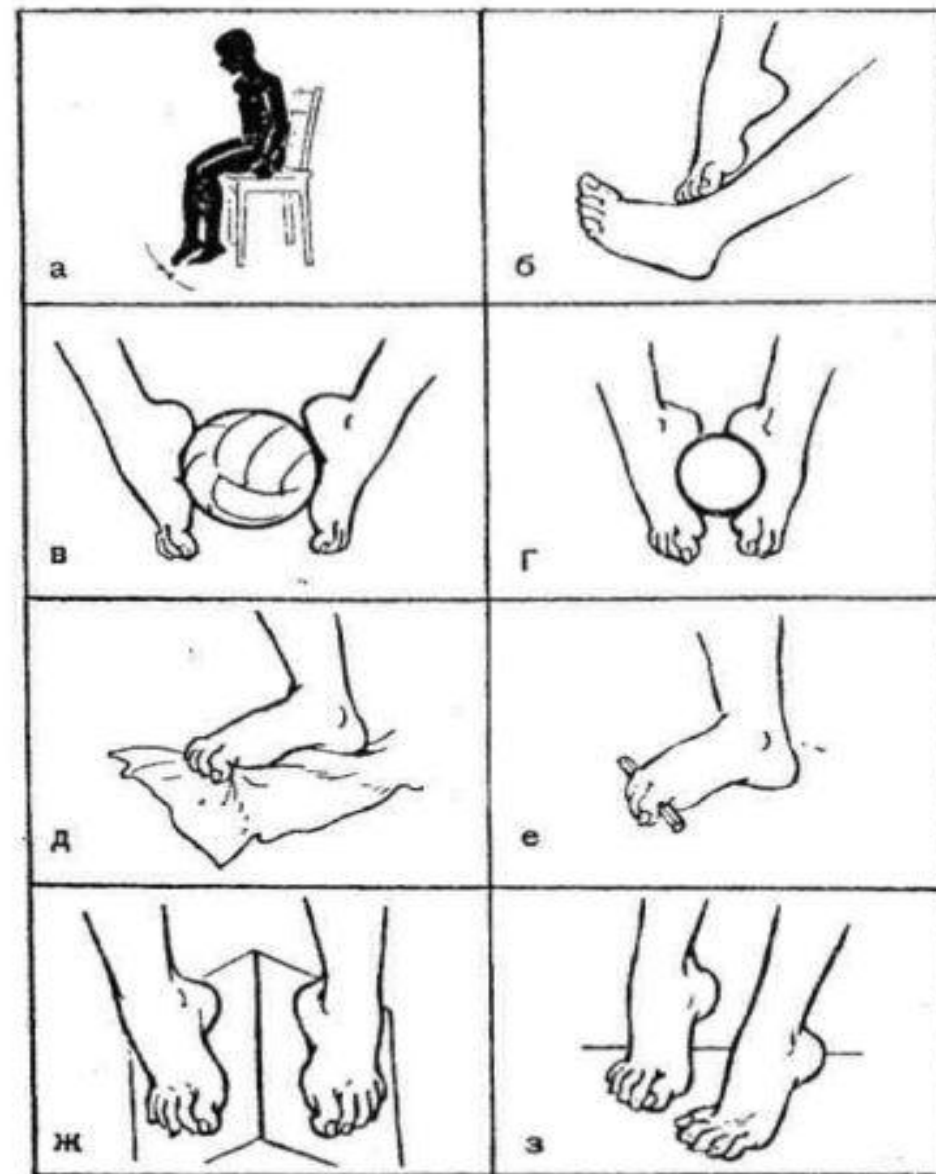
Создание физкультурно-игровой среды в ДОУ

- ▶ Наличие оборудования и инвентаря, способствующего укреплению мышц стопы и голени: ребристые и наклонные доски, скошенные поверхности, гимнастическая стенка, веревочные лестницы, обручи, мячи, скакалки, массажные коврики, гимнастические палки, гимнастические маты, велосипеды.



Упражнения для коррекции плоскостопия

- ▶ **1. «Танцующий верблюд»**
И.п. — стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной.
Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки (носки от пола не отрывать).
- ▶ **2. «Забавный медвежонок»**
И.п. — стоя на наружных краях стоп, руки на поясе.
Ходьба на месте на наружных краях стоп. То же с продвижением вперед — назад, вправо — влево. То же, кружась на месте вправо и влево.
- ▶ **3. «Обезьянки- непоседы»**
И.п. — сидя по-турецки (согнув ноги коленями в стороны, стопы крест-на-крест, наружные края стоп одинаково ровно опираются об пол), руки произвольно.
1 — 2 — встать; 3 — 4 — стойка: ноги скрещены, опираются на наружные края стоп; 5 — 6 — сесть; 7 — 8 — вернуться в и. п, сохраняя при этом правильную осанку.
- ▶ **4. «Резвые зайчата»**
И.п. — стоя, ноги вместе, руки на поясе.
1 — 16 — подскоки на носках (пятки вместе).
- ▶ **5. «Смеющийся сурок»**
И.п. — стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз, кисти направлены пальцами в низ.
1 — 2 — полуприсед на носках, улыбнуться; 3 — 4 — и.п.

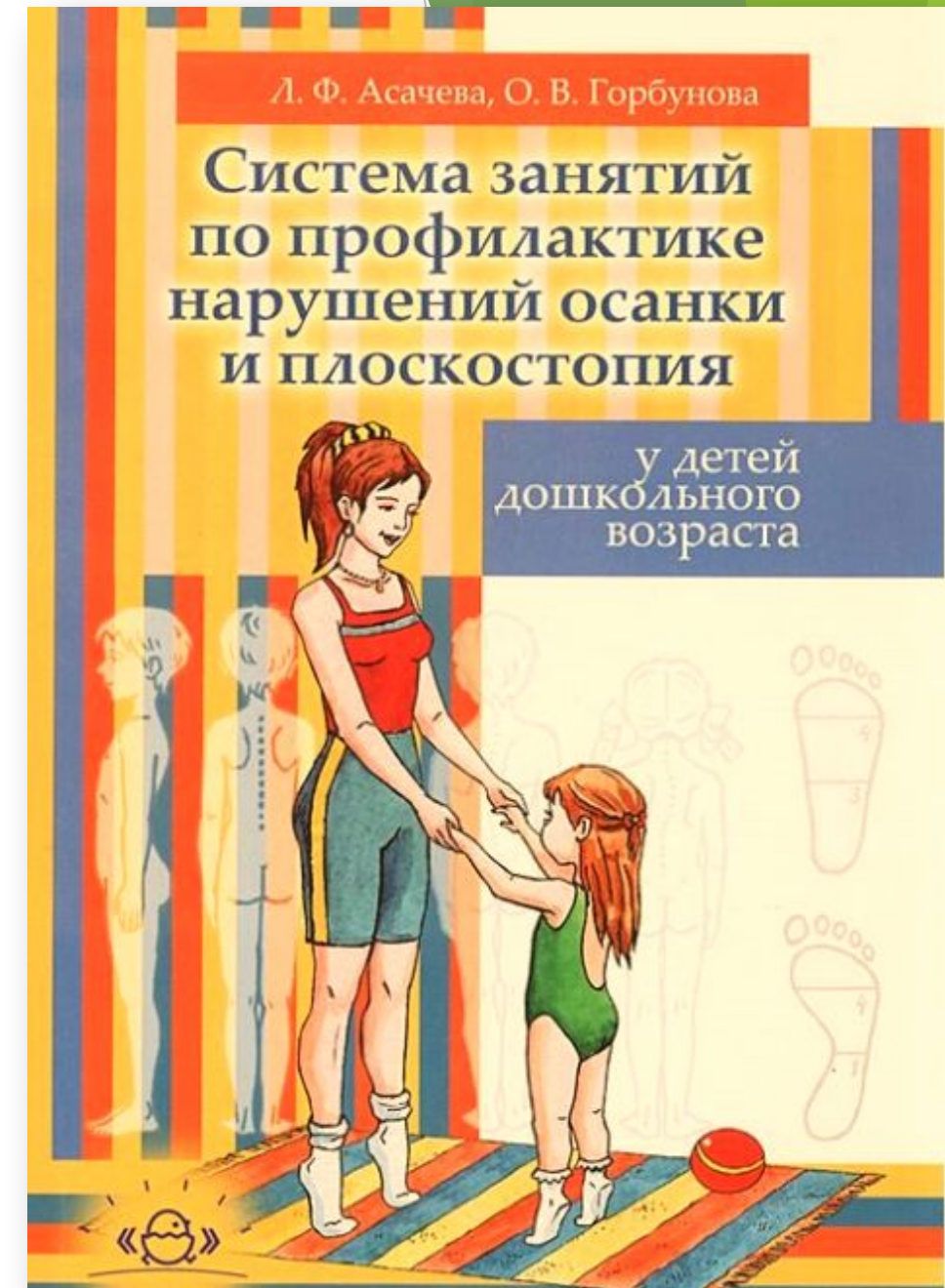


В работе пользуюсь литературой:

*Кудрявцев В.Т. Развивающая педагогика оздоровления, М. -2000.Дошкольное воспитание / Развивать координационные способности/, /детское плоскостопие и косолапость/. № 7,1991.

*Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. М., 2004.
Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6-7лет. М., 2004

*Л.Ф. Асачева, О.В. Горбунова. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия ,у детей дошкольного возраста, М.- 2010



**СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ**

