

ПРЕЗЕНТАЦИЯ НА ТЕМУ: ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Выполнила:

воспитатель МБДОУ N°5 «Звёздочка»

Смолова В.Н.

Осташков 2014

ПЛОСКОСТОПИЕ

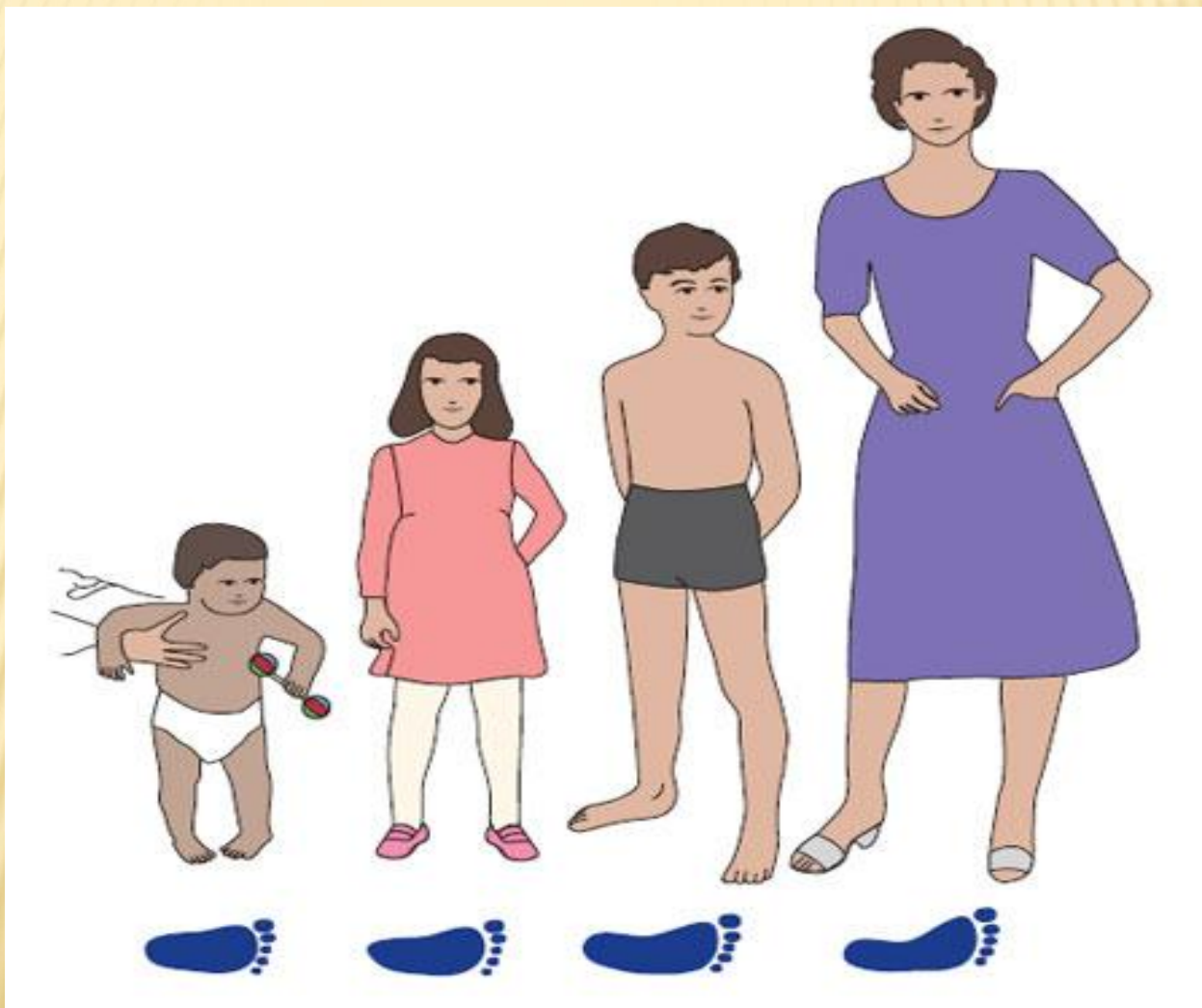
ОДНО ИЗ САМЫХ
РАСПРОСТРАНЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У
ДЕТЕЙ. ПЛОСКОСТОПИЕ ЕЩЕ
НАЗЫВАЮТ «БОЛЕЗНЬЮ
ЦИВИЛИЗАЦИИ», ТАК КАК ОСНОВНЫМИ
ПРИЧИНАМИ ДЕФОРМАЦИИ СТОПЫ
ЯВЛЯЮТСЯ:

- НЕУДОБНАЯ ОБУВЬ,
- ГИПОДИНАМИЯ (МАЛОПОДВИЖНЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ),
- А ТАКЖЕ РЯД ДРУГИХ
НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ФАКТОРОВ,
ОСЛАБЛЯЮЩИХ МЫШЦЫ И СВЯЗКИ.

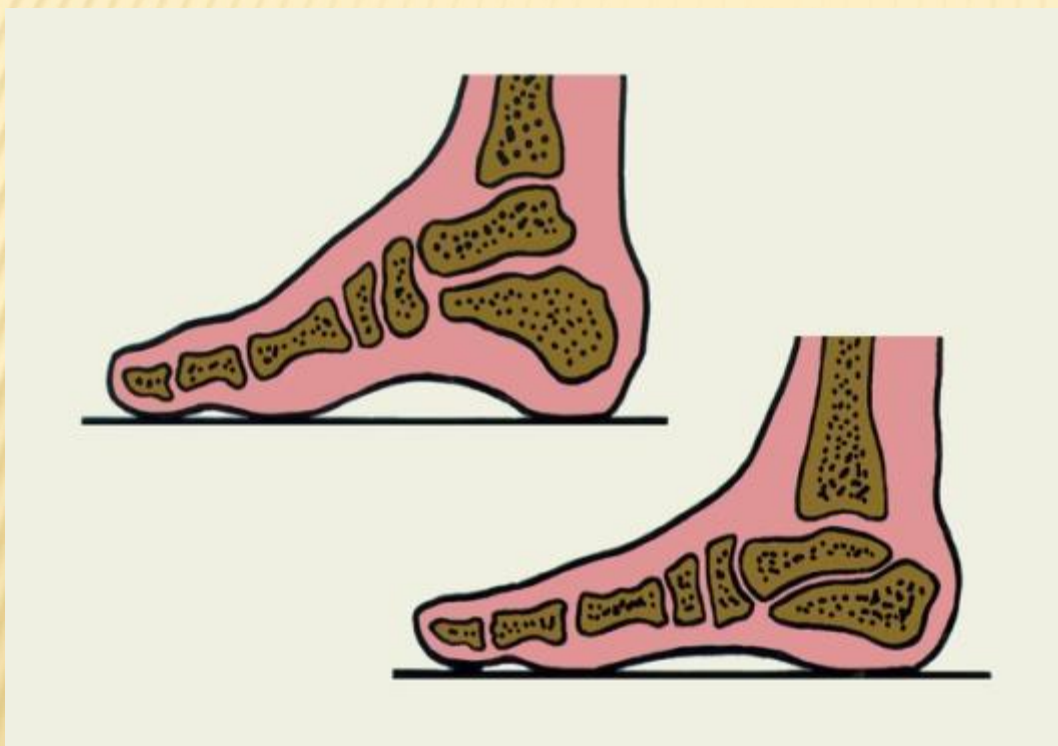
В ПОДАВЛЯЮЩЕМ БОЛЬШИНСТВЕ СЛУЧАЕВ ПЛОСКОСТОПИЕ – ЗАБОЛЕВАНИЕ ПРИОБРЕТЕННОЕ

- На первый взгляд может показаться, что плоскостопие есть у всех младенцев, на самом же деле до 5-6 лет стопа ребенка представляет собой своеобразный каркас, состоящий главным образом из мышц и хрящей, которые постепенно окостенеют.
- Видимость плоскостопия создает жировая подушечка, находящаяся на месте свода, которая по мере роста скелета и возрастания нагрузки на ноги со временем исчезает.
- Случаи врожденного плоскостопия, обусловленного недостаточностью соединительной ткани, действительно встречаются, но крайне редко.

ВОЗРАСТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В НОРМЕ



ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ



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

ФУНКЦИИ СТОПЫ



Стопа в жизни человека выполняет три биомеханические функции:

Рессорную;

Балансировочную;

Толчковую.

При плоскостопии страдают все функции стопы.

РЕССОРНАЯ ФУНКЦИЯ



Рессорная функция – смягчение толчков при ходьбе, беге, прыжках. Она возможна благодаря возможности стопы упруго распластываться под действием нагрузки, с последующим обретением первоначальной формы.

При плоскостопии точки более резко передаются на суставы нижних конечностей, позвоночника, внутренние органы, что способствует ухудшению условий для их функционирования, микротравмам, смещению.

БАЛАНСИРОВОЧНАЯ ФУНКЦИЯ



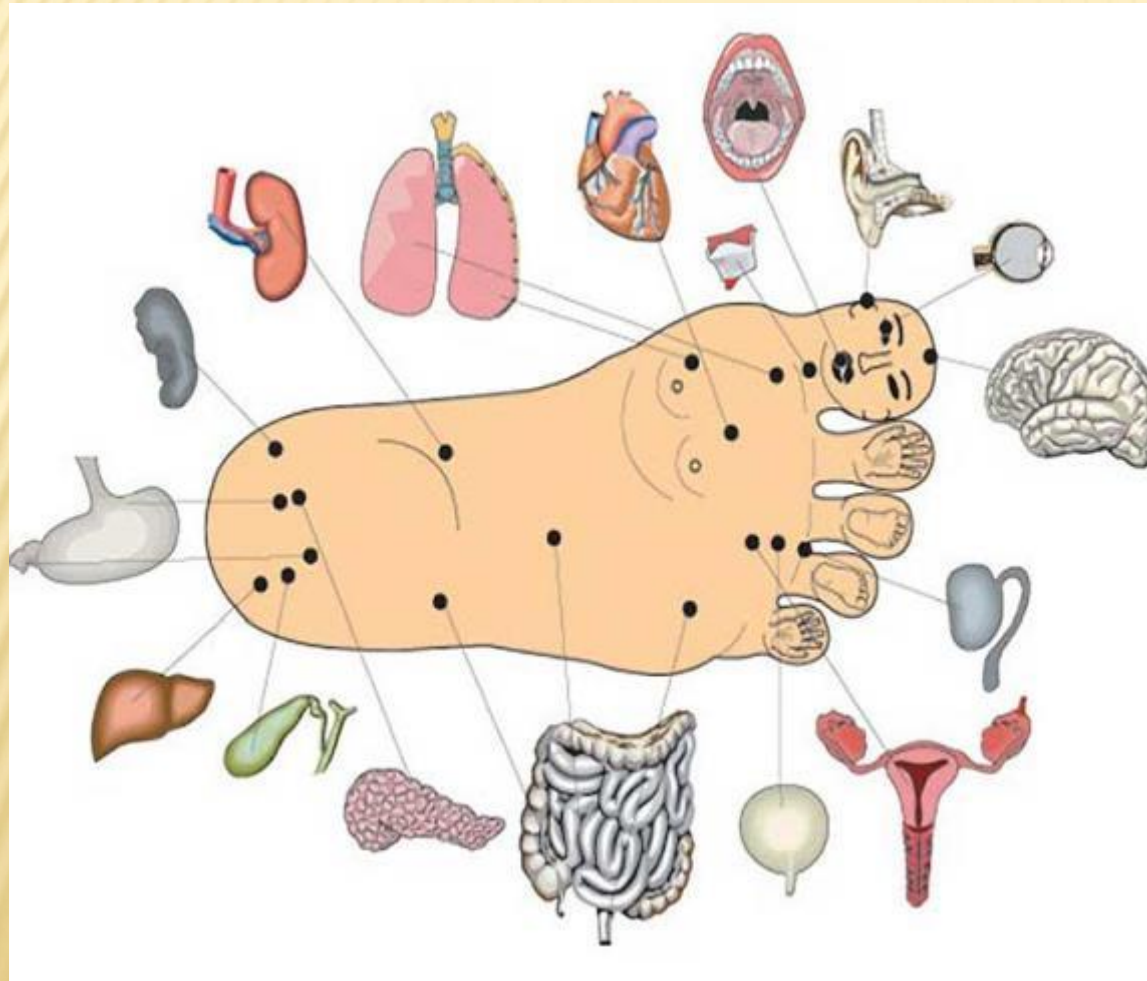
Балансировочная функция - регуляция позы человека при движениях. Здоровая стопа скульптурно охватывает неровности опоры. Человек осязает площадь, по которой проходит. При плоскостопии положение костей и суставов изменяется. В результате у детей резко страдает координация движений, устойчивость.

ТОЛЧКОВАЯ ФУНКЦИЯ



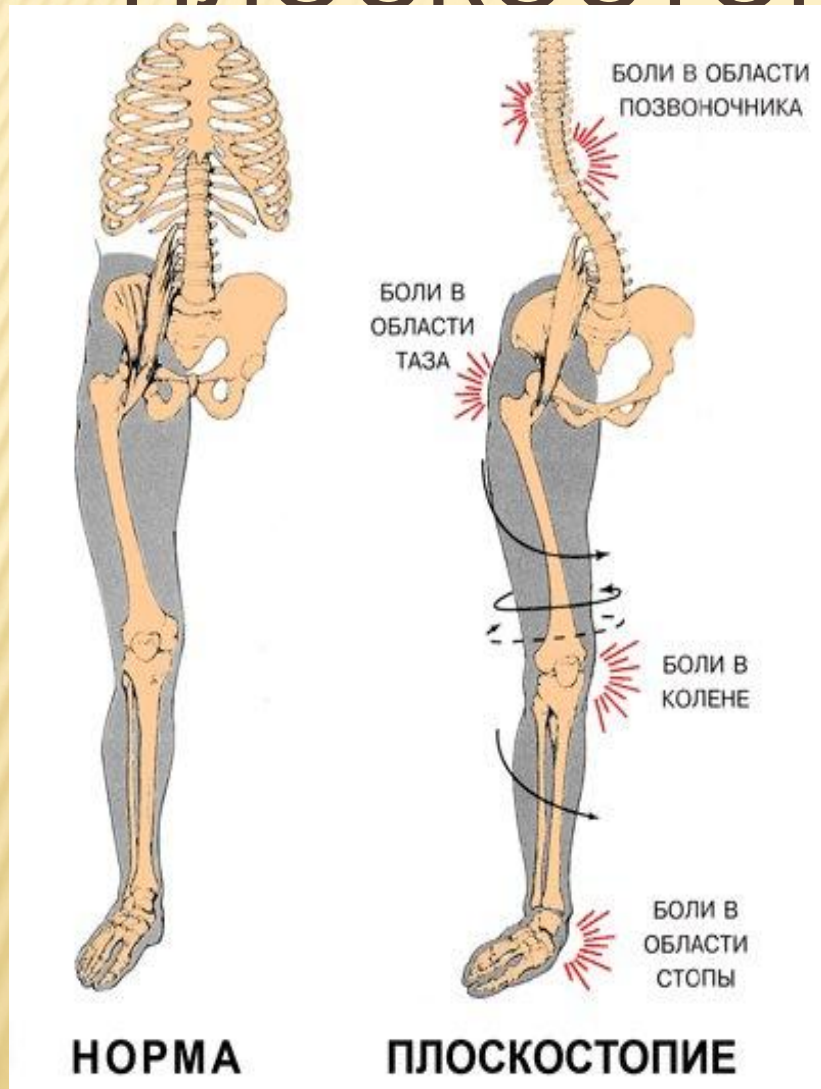
Толчковая функция – сообщение ускорения телу человека при движениях. Это самая главная функция стопы, так как в ней используется и рессорность, и способность к балансировке. Ослабление этой функции наиболее наглядно проявляется при беге и прыжках.

РЕФЛЕКТОРНАЯ ФУНКЦИЯ



С глубокой древности известна еще одна функция стопы, не имеющая отношения к биомеханике. Стопа – это область, богатейшая нервными рецепторами и являющаяся «энергетическим окном» организма. Известно, что охлаждение стоп вызывает рефлекторное сужение сосудов слизистой оболочки дыхательных путей. Наиболее ярко это выражено у незакаленного человека.

СИМПТОМЫ ПЛОСКОСТОПИЯ



Дети страдающие плоскостопием, могут жаловаться на повышенную утомляемость ног, боли в стопах, голенях при беге, длительной ходьбе и к концу дня. Возможно появление головных болей после длительных нагрузок, как следствие снижения рессорной функции стопы. Характерным отличием является: шлепающая походка с разведением носков в стороны; в положении стоя стремление поставить стопы на наружный край; неравномерный износ обуви (быстрее стаптывается наружный край).

Определяем плоскостопие:



нет плоскостопия

1

2

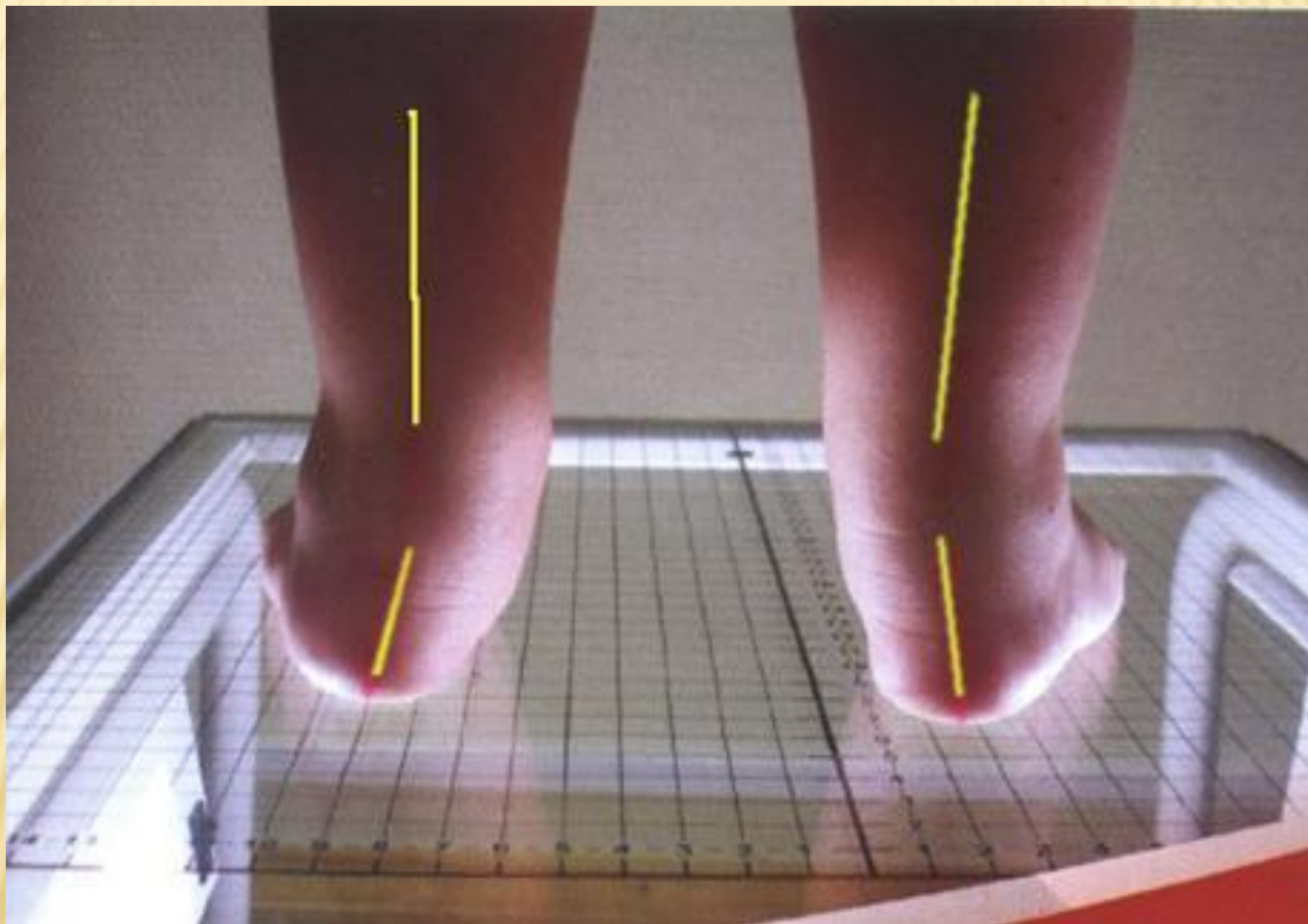
3

степень

степень

степень

КОМПЬЮТЕРНАЯ ДИАГНОСТИКА



ВЫБИРАЕМ ОБУВЬ

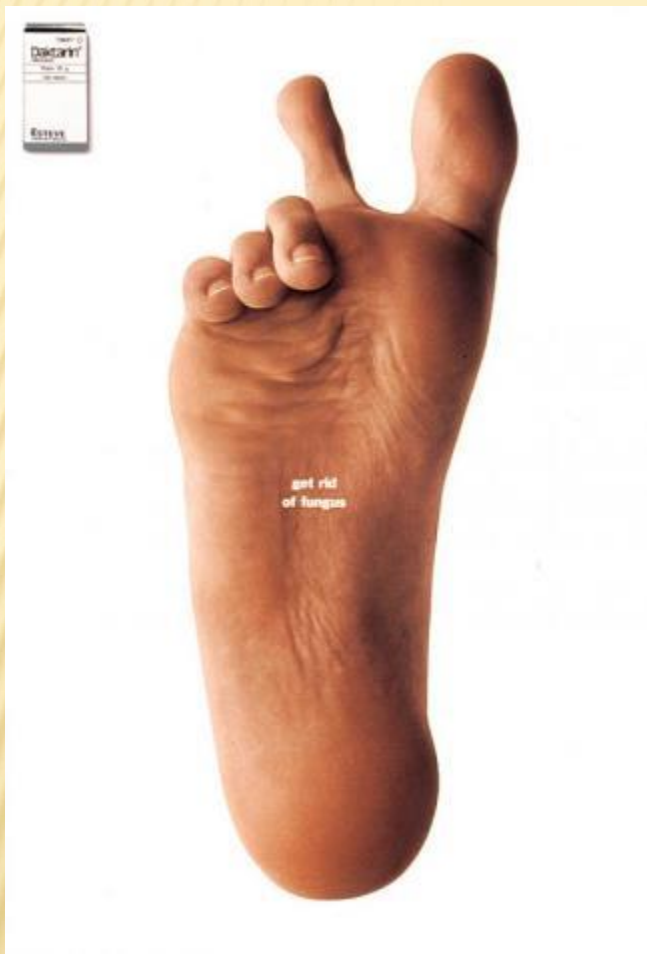


Большую роль в профилактике плоскостопия играет правильный подбор обуви для детей. Размер ее должен точно соответствовать форме и индивидуальным особенностям стопы, предохранять стопу от повреждений, не затруднять движений и не вызывать чрезмерного давления на суставы, сосуды и нервы стопы. Обувь не должна быть слишком тесной или просторной. Детям с плоской стопой не рекомендуется носить обувь без каблуков на тонкой подошве. Высота каблука для детей дошкольного возраста должна быть 1.5 – 2 см.

Для профилактики плоскостопия необходимо укреплять мышцы, поддерживающие свод стопы, что достигается применением общеразвивающих и специальных гимнастических упражнений, которые являются наиболее активным терапевтическим средством, не только компенсирующим дефекты стопы, но и исправляющим ее конфигурацию и резко повышающим функциональные возможности.

ЗАДАЧИ ЛЕЧЕБНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

- Главное назначение этих корригирующих упражнений – активное прониравание стопы (положение стопы на наружном крае), укрепление всего связочно-мышечного аппарата стопы и голени и укрепление организма ребенка. Нужно вырабатывать жизненно необходимые двигательные умения в беге, прыжках, лазании, метании, в выполнении упражнений в равновесии, в подвижных и спортивных играх.



Существуют упражнения,
не требующие
специального
оборудования, но очень
эффективные для
профилактики
плоскостопия

ДРУЖНЫЕ РЕБЯТА



МЫ ПЛАТОЧКАМИ ПОМАШЕМ



ПО ЛЕСНОЙ ДОРОЖКЕ ШАГАЛИ НАШИ НОЖКИ



ДРУЖНО НОЖКИ РАЗМИНАЕМ И ПО ПАЛКАМ МЫ ШАГАЕМ



ТИЛИ- БОМ, ТИЛИ- БОМ!
НА НОСОЧКАХ МЫ ИДЕМ!



ВОТ МЫ РОЛИКИ КАТАЕМ...



МИШКА КОСОЛАПТЫЙ ПО ЛЕСУ ИДЁТ!



ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ



ПО КАНАТУ МЫ ПРОЙДЕМ



ПО ФАСОЛИ МЫ ПОХОДИМ



НАШИ НОЖКИ - ХУДОЖНИКИ!



МЫ НА ПЯТОЧКАХ ПОХОДИМ!



A top-down view of several children sitting on a green lawn. Their feet are gathered in the center of the frame, pointing towards the middle. The children are wearing various casual clothes like shorts and jeans. The text is overlaid in the center of the image.

**Пусть наши
ножки будут
здоровыми!**