



Методические разработки по профилактике нарушения плоскостопия



Что такое стопа?



Стопа – это часть нижней конечности, расположенная ниже голеностопного сустава. В строении стопы различают:

- кости, составляющие ее опору;
- связки, подвижно соединяющие кости между собой в области суставов;
- мышцы, обеспечивающие стопе движение;
- сосуды, по которым циркулирует питающая стопу кровь;
- нервы и рецепторы стопы, кожу.

Биомеханические функции: рессорную, балансировочную и толчковую. При плоскостопии страдают все функции стопы.

Детская стопа по сравнению со взрослой коротка, широка, а в пяточной области сужена. Пальцы расходятся, в то время как у взрослых они плотно прилегают друг к другу. У детей на подошве сильно развита подкожная клетчатка, заполняющая своды стопы, что нередко приводит к диагностическим ошибкам. Стопы претерпевают изменения на протяжении всей жизни человека, но наиболее интенсивно формирование сводов стоп идет в дошкольном возрасте.



Формирование детской стопы



У детей до 2-х лет наблюдается физиологическое плоскостопие, т.е. Практически отсутствует свод стопы. Это абсолютно нормально, ведь у малышей костная ткань мягкая и эластичная, в ней еще мало минеральных веществ, придающих прочность, да и мышечная система до конца не развита. Когда ребенок начинает вставать на ножки и делать первые шаги (7-12 месяцев), в роли амортизатора выступает «жировая подушечка» на подошве, из-за которой детские ступни такие пухленькие.

К 2-3 годам кости становятся более прочными, крепнут связки и мышцы, и стопа начинает приобретать «взрослую» форму. Ребенок теперь хорошо стоит на ногах и может совершать долгие пешие прогулки.

Процесс формирования стопы продолжается до 5-6 лет. Только после этого возраста можно с определенностью говорить о наличии или отсутствии плоскостопия у ребенка.



Что такое плоскостопие?



Плоскостопие – одно из самых распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата. Это деформация стопы с уплощением ее свода (у детей обычно деформируется продольный свод из-за чего подошва становится плоской и всей своей поверхностью касается пола).



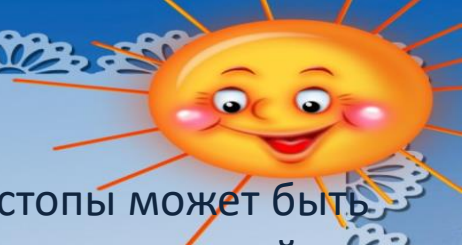
Причины плоскостопия

Причины плоскостопия зависят от его этиологии. Деформация стопы может быть врожденной и приобретенной (травматической, паралитической, рахитической и статической).

- Врожденное плоскостопие.
- Травматическое плоскостопие.
- Паралитическое плоскостопие.
- Рахитическое плоскостопие.

Причины, провоцирующие появление деформации стоп:

- ношение маленькой, узкой, сдавливающей или некачественной обуви;
- наследственная предрасположенность (дети родителей, у которых определяется плоскостопие, с большей вероятностью будут страдать от аналогичных проблем со стопами);
- лишние килограммы (ожирение, прибавка в весе);
- травматизация ног;
- болезни, приводящие к хрупкости костей (рахит, осложнения после гриппа и т.п.);
- мышечная слабость ног (может возникнуть в результате нерегулярных физических нагрузок, при «сидячей работе», низкой двигательной активности).



Признаки плоскостопия



- ребенок ходит с широко расставленными ногами, слегка сгибая ноги в коленях, развернув стопы;
- быстрое изнашивание внутренней стороны подошвы;
- стопа имеет неправильную форму или становится шире;
- искривление пальцев ног;
- врастание ногтей пальцев ног в кожу;
- появление мозолей;
- быстрая утомляемость ног;
- ноющие боли при стоянии или ходьбе в голених и стопах;
- к вечеру возможное появление отека стоп, которого не будет утром.



Цели и задачи.



Цель: Создание условий для организации работы по профилактике нарушения плоскостопия у детей в процессе физкультурно – оздоровительной деятельности.

Задачи:

- Формирование двигательных умений и навыков обучающихся в соответствии с их индивидуальными особенностями по профилактике и коррекции плоскостопия.
- Использование специальных физических упражнений для профилактики плоскостопия.
- Создание в ДОУ условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию взаимодействия с воспитателями и родителями.



Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия

1. Ходьба:

- на месте, не отрывая носки от пола;
- на носках, в полуприседе, в приседе на носках;
- на пятках;
- перекатом с пятки на носок;
- на внешней стороне стопы;
- приставным шагом по: обручу, палке, веревке, канату, ребристой дорожке;
- по кочкам;
- по ребристой дорожке, по упаковке от яиц;
- по сенсорным дорожкам;
- на ходунках.





2. Прокатывание предметов ногами (подошвами):

- на счетах;
- мячиков, игольчатых мячиках;
- палочек;
- мелких шариков.

3. Собираение пальцами ног:

- шишек;
- мелких игрушек (киндер-сюрприз);
- крышек.

4. Самомассаж:

- шишками;
- ежиками (полусферы)

5. Лазание по лесенке.

6. Перенос предметов.

7. Гимнастика после сна.



Упражнения



И.п. – сед, руки упор сзади (на стуле)

- круговые вращения стопой;
- пальцы ног на себя, от себя;
- носки вместе, пятки врозь.

И.п. – о.с.

- подъемы на носки;
- перекаты на пятки;
- приседание с подъемом на носки, руки на пояс (вперед, в стороны, за голову и др.);
- поочередное поднятие носков и пяток с одновременным движением стоп наружу до широкой стойки, обратно вернуться в и.п. тем же способом.



Все упражнения выполняются без обуви (босиком), в проветренном помещении по 20 раз каждое



Рекомендуемая физическая нагрузка

1. Различные виды ходьбы: на носках и пятках, на наружном крае стопы (суммарно 1 час в день).
2. Пассивные и активные упражнения на растягивание наружной группы мышц голени.

Активные упражнения на растягивание ребенок выполняет сам. Дозировка от 5 до 15 раз.

Пассивные упражнения выполняются плавно, без рывков и силового давления. Боль при выполнении упражнений исключается. Каждое пассивное упражнение выполняют 3-5 раз, фиксируют на 3-10 сек на высоте растяжения.

Суммарно упражнения выполняются в течении 1 часа в день (2 раза по 30 мин, 4 раза по 15 мин, 6 раз по 10 мин)

Обязательная рекомендация родителям – ношение ортопедической обуви с жесткой фиксацией голеностопного сустава и стелек-супинаторов.





Нестандартное оборудование



Родительские уголки





СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ !

