Пособия и атрибуты для профилактики и коррекции плоскостопии

Воспитатели: Труфанова И.А
Щендрыгина О.Е.

Актуальность

- Обусловлена негативной тенденцией увеличения числа дошкольников, имеющих те или иные нарушения осанки и деформацию стоп. Плоскостопие чаще встречается среди ослабленных детей с пониженным физическим развитием и слабым мышечно-связочным аппаратом. В период дошкольного возраста стопа находится в стадии интенсивного развития, ее формирование не завершено, поэтому любые неблагоприятные воздействия могут приводить к возникновению функциональных отклонений.

Причины плоскостопии

- Нагрузка при ходьбе, беге, прыжках для сводов стоп ослабленных детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стоп перенапрягаются, растягиваются, теряют пружинистые свойства. Своды стопы (продольный и поперечный) расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие: продольное, поперечное и поперечно-продольное. Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому естественно, что нарушение этого фундамента обязательно отражается на формировании подрастающего организма.

Последствия

- Изменение формы стопы влияет на ее функцию, изменяет положение таза, позвоночника. Отрицательно влияет на функции позвоночника, а следовательно на осанку и общее состояние ребенка. Недостаточное развитие мышц и связок стопы неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, а в более старшем возрасте может стать серьезным препятствием к занятиям многими видами спорта.

Профилактика и коррекция функциональной недостаточности стоп на основе комплексного использования средств физического воспитания.

Гигиенические факторы

- Характер использования: гигиена обуви и правильный ее подбор в соответствии с назначением; Гигиеническое обмывание ног прохладной водой перед сном, после хождения босиком.

ПРИРОДНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ

- Характер использования: хождение босиком по естественным грунтовым дорожкам (траве, песку, гальке и др.), оборудованным на групповых участках в теплое время года, по искусственным грунтовым дорожкам (ящики с промытой речной галькой) в холодное время года; закаливающие процедуры для стоп (солевая дорожка, обтирание стоп, контрастное обливание ног, интенсивное закаливание стоп) в соответствии с индивидуальными особенностями детей и отсутствием противопоказаний, при наличии врачебного контроля.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- Характер использования: специальные комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы; особенностью является использование образных названий упражнений («Котята», «Утята», «Веселый зоосад» и др.) и упражнения с предметами (обручем, мячом, скакалкой; один комплекс в течение двух недель разучивается и выполняется на занятиях по физической культуре, а в последующие две недели включается в утреннюю гимнастику; следующие четыре недели применяется другой комплекс; далее в течение еще двух недель в процессе гимнастики после дневного сна повторяется предыдущий комплекс.

На первом этапе дети выполняют упражнения без предметов. На втором этапе детям предлагаются упражнения с предметами. На третьем этапе сравнительно усложняются двигательные действия ребенка, используются различные приспособления универсального типа, усложняется также способ перемещения ребенка на этих снарядах.

НОРМАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ СТОПЫ

- Обеспечивается правильным физическим воспитанием. Включением в содержание занятий по физической культуре, начиная с ясельного возраста, специальных упражнений для формирования и укрепления свода стопы. В течение занятия дети не должны много стоять, т.к. детская стопа не приспособлена к статическим нагрузкам, быстро утомляется м легко подвергается деформациям.

ФОРМИРОВАНИЕ РАЦИОНАЛЬНОЙ ПОХОДКИ

- ПОХОДКИ Формируя навык ходьбы у детей, обучить их правильной постановке шагающей ноги на опору (т.е. на пятку с последующим перекатом на всю ступню, а не плашмя, всей стопой), не допуская шарканья и шлепанья стоп, не разводя носки. Шире применять различные виды ходьбы (на пятках, наружном крае стопы, носках и пр.), включая ходьбу по наклонной доске (угол наклона 10 градусов и более), а также по массажным коврикам, ребристым доскам, рейкам и палочкам, положенным на пол так, чтобы на них приходилась середина стопы, упражнения с захватыванием предметов пальцами ног; массаж стоп.

Использовать специально подобранные упражнения, часть которых должна выполняться из исходных положений сидя и лежа, при разгрузке стоп. Применять упражнения с образными названиями, а также специально подобранные подвижные игры, танцевальные шаги и элементы. Опыт народной педагогики – песенки, потешки, прибаутки, например, при подготовке ребенка к освоению навыков прямостояния и ходьбы с целью укрепления мышц стопы принято было легонько пошлепывать его по подошвам ножек, приговаривая: Токо-токи-тошки, Кую,кую ножки.Токи-токи-тошки, Маленькие ножки –Ножки ходунушки, Бегунушки, попрыгунушки.

Нежелательно :

- длительный медленный бег, спрыгивание; ограничения в отдельных видах ходьбы и прыжков (по рекомендации врача),ходьба на внутренней стороне стоп.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

- Прыжки. Важно как можно раньше научить ребенка мягко приземляться, что предохраняет от развития плоскостопия и предупреждает появления травм при выполнении прыжков на жестком грунте, при спрыгивании с естественных препятствий. Следует тщательно отбирать содержание прыжковых упражнений, доступных для ребенка, шире использовать подводящие упражнения для формирования навыка правильного приземления – ритмичные приседания и выпрямления, преходящие в подпрыгивания. Ограничивать дозировку в прыжках на одной ноге, а упражнения в прыжках со скакалкой чередовать с небольшими интервалами отдыха. Обеспечить место приземления. Малыши – спрыгивать на песок, взрыхленную землю, для старших – прыжковую яму, в спортзале – гимнастические маты.

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 и езда на велосипеде.

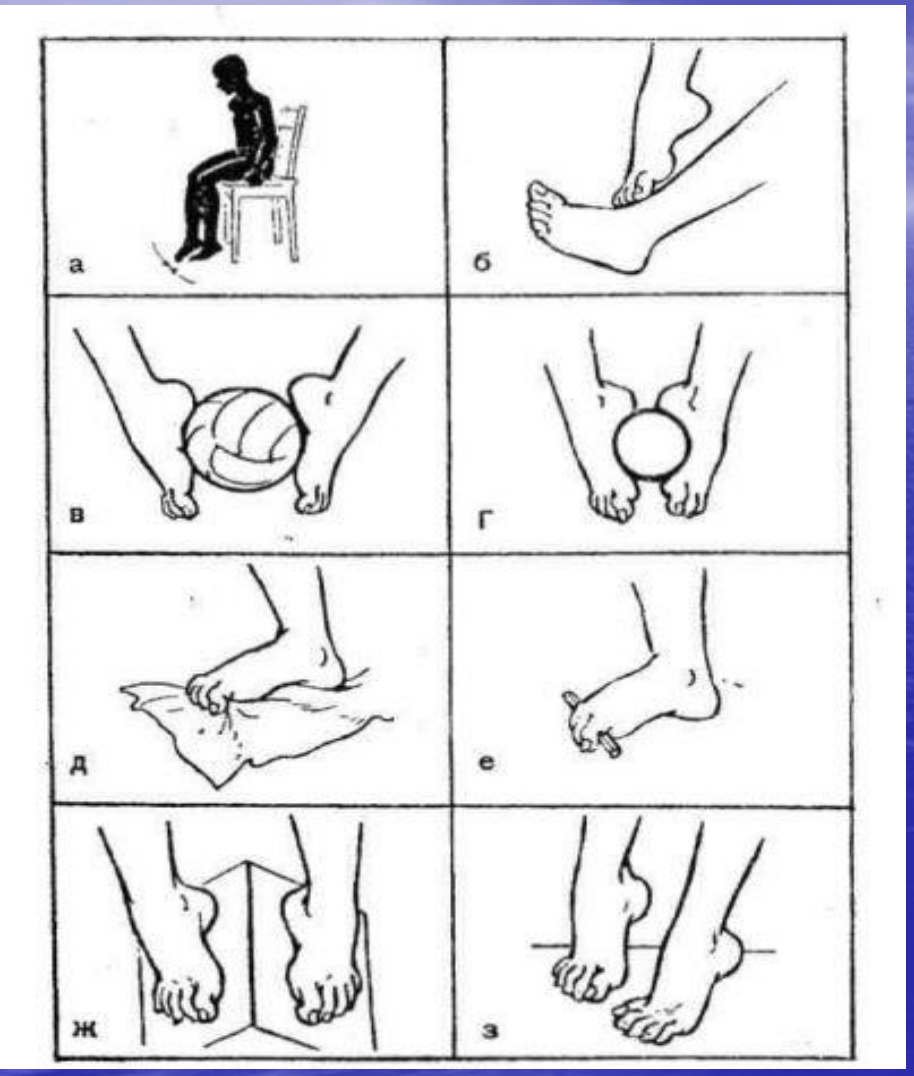
СОЗДАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ИГРОВОЙ СРЕДЫ

- 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; оборудовать естественные грунтовые дорожки (из песка, гальки, мелкой щебенки и т.п.).

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

- Задача: формирование необходимых знаний, умений и навыков по использованию средств физического воспитания в целях профилактики различных заболеваний и функциональных отклонений.

С целью создания положительного эмоционального фона рекомендуется: применять музыкальное сопровождение, разнообразные наглядные пособия (картинки, игрушки), а также соответствующие загадки, стихотворения и песенки. Наибольший эффект достигается тогда, когда упражнения выполняются босиком. С детьми, у которых выявлена функциональная недостаточность стоп или плоскостопие, должна проводиться индивидуальная работа, включая занятия ЛФК.


а
б
в
Г
д
е
ж
з

23/10/2015

23/10/2015

23/10/2015

23/10/2015

23/10/2015

23/10/2015

Упражнения для коррекции плоскостопия

- **1 Танцующий верблюд**

  И.п. — стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной.

  Ходьба на месте с поочередным поднимание 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. «Смеющийся сурок».

- И.п. — стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз, кисти направлены пальцами в низ.

  1 — 2 — полу присед на носках, улыбнуться; 3 — 4 — и.п.

4. «Тигренок потягивается».

- И.п. — сидя на пятках, руки в упоре впереди.

  1 — 2 — выпрямить ноги, упор стоя, со-гнувшись;3 — 4 — и.п.

5. «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.

6. «Резвые зайчата»

- И.п. — стоя, ноги вместе, руки на поясе.

  1 — 16 — подскоки на носках (пятки вместе).

Комплекс с мячом

- 1. И.п. — сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади, мяч под стопами.
  Катать мяч вперед-назад двумя стопа-ми вместе и поочередно,
  2. И.п. — то же.
  Катать мяч вправо — влево двумя стопа-ми вместе и поочередно.
  3. И.п. — то же.
  Круговыми движениями двух стоп вместе и поочередно вращать мяч впра-во и влево.
  4. И.п. — лежа на спине, руки вдоль тела, мяч между лодыжками.
  1 — 2 — ногами поднять мяч и удерживать его стопами; 3 — 4 — и.п.
  5. И.п. — то же.
  1 — 2 — ногами поднять мяч и удерживать его стопами; 3 —6 — движениями стоп поворачивать мяч вправо-влево; *7 — 8* — и.п.
  6. И.п, — сидя, ноги врозь, мяч лежит на полу у носка правой ноги с внутрен-ней стороны.
  Движением носка одной стопы пере-катить мяч к другой стопе, и наоборот.
  Примечание. Рекомендуется использовать резиновые мячи диаметром **8 — 12 см.**

Комплекс «Загадки»

- Перед выполнением каждого упражнения преподаватель загадывает детям загадки, а они должны «нарисовать» то, что загадано, движениями правой, затем левой стопы. Загадки, а также последовательность упражнений желательно варьировать через каждые одно — два занятия, чтобы стимулировать мыслительные процессы у детей.

1. «Месяц».

- *За домом у дорожки висит пол лепёшки.*

  И.п. — сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади.

  Несколько раз нарисовать полукруг правой, левой стопой и двумя стопами

  одновременно.

2. «Солнце».

- *В дверь, в окно стучать не будет, а взойдет и всех разбудит.*

  И.п, — то же.

  Несколько раз нарисовать круг и отходящие от него лучи правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

3. «Туча».

- *По небу ходила, солнышко закрыла. Толька солнце спряталось — и она расплакалась.*

  И.п. — то же.

  Несколько раз нарисовать очертания тучи правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

4. «Молния».

- *Летит огненная стрела никто ее не поймает: ни царь, ни царица, ни красная девица.*

  И.п. — то же.

  Несколько раз зигзагообразными движениями нарисовать молнию правой, левой стопой и двумя стопами одновременно

5. «Дождь».

- *Шумит он в пале и в саду, а в дом не попадет. И никуда я не иду, покуда он идет.*

  И.п. — сидя, согнутые ноги врозь, стопы параллельно, руки в упоре сзади.

  Постукивать о пол носком одной ноги, другой и носками обеих ног одновременно («дождь барабанит по стеклам»), оставляя пятки плотно прижатыми *к* полу

  То же, только постукивать пятками, а носки плотно прижаты *к* полу.

6. «Радуга».

- *Крашеное коромысло над рекой повисло.*

  И.п. — сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади.

  Несколько раз нарисовать радугу правой, левой стопой и двумя стопами одовременно.

ЛИТЕРАТУРА

- 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.