

Презентация  
на тему:  
«Лечебная физкультура для детей 6-7 лет  
с нарушения осанки  
(по типу лордоз)  
и продольно-поперечным плоскостопием»

Выполнила: Сивакова Ольга Константиновна

Коломна 2016

# Содержание:

1. Актуальность проблемы.
2. Задачи.
3. Причины развития нарушений осанки по типу лордоз и плоскостопия.
4. Виды плоскостопия и нарушений осанки.
5. Комплекс упражнений.
6. Рекомендации для родителей.
7. Заключение.
8. Список используемой литературы.

# Актуальность

Дошкольный возраст - период формирования осанки и стопы. В этом возрасте формирование структуры костей ещё не завершено. Актуальность проблемы заключается в том, что стопа при стоянии и ходьбе выполняет опорную или толчковую, рессорную, балансирующую функцию, является фундаментом тела, поэтому естественно, что нарушение этого фундамента обязательно отражается на формировании подрастающего организма. Изменение формы стопы вызывает не только изменение ее функциональных возможностей, но, что особенно важно, изменяет положение позвоночника. Это отрицательно влияет на функцию последнего и, следовательно, на осанку и общее состояние ребенка. Недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению двигательной активности. Поэтому профилактика плоскостопия в раннем возрасте имеет особое значение.

# Задачи

- Формировать умение ребенка удерживать правильную позу тела в пространстве, как в статике, так и динамике
- Продолжать формирование мышечного корсета (мышцы брюшного пресса)
- Увеличить подвижность в грудном отделе позвоночника.
- Повысить уровень физической работоспособности
- Развитие основных функций стоп, обучение правильной постановке стоп при ходьбе; повышение тонуса мышц стоп, увеличение длины, устранение гипертонусов трехглавой мышцы голени, укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп; улучшение кровообращения стоп;
- Психо-эмоциональное положительное воздействие.

# Причины развития нарушений осанки

- *Неправильное рабочее место дошкольника.* Нужно обязательно соблюдать правила выбора стула и стола для рабочего места. Стул не должен быть слишком высоким или слишком низким
- *Неправильное место для сна.* У ребенка обязательно должен быть жесткий матрас, желательно ортопедический
- *Малоактивный образ жизни.* Ребенок должен активно двигаться и заниматься физическими упражнениями
- *Неправильное распределение тяжестей при ношении.* Дошкольники обязательно должны носить тяжести (книги, форму и прочее) только в рюкзаке. При ношении их в одной руке начинает развиваться искривление
- *Нерационально выбранная одежда,* которая стесняет движения
- *Различные заболевания.* Например, при плохом зрении ребенок низко наклоняется при чтении

# Причины развития плоскостопия

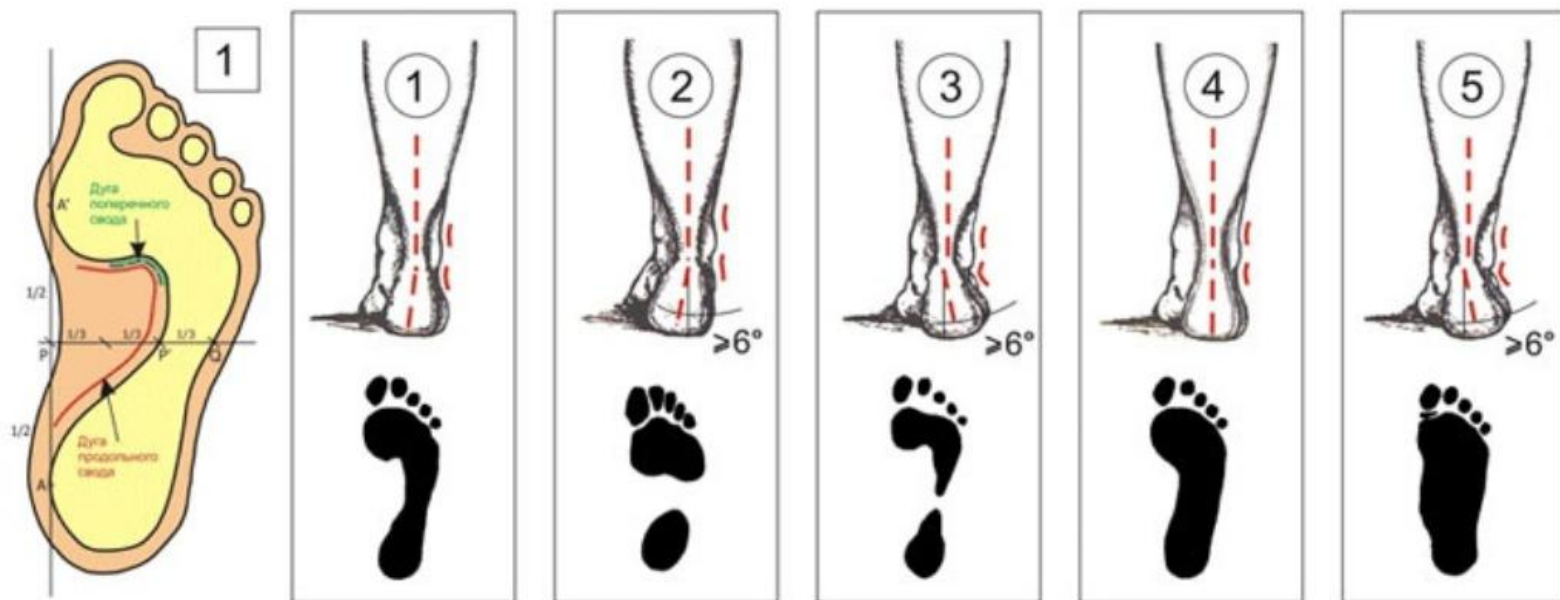
- *Наличие лишнего веса у ребёнка*
- *Нехватка витаминов, конкретной витамина D. Из-за недостатка его развивается рахит и плоскостопие*
- *Неудобная обувь*
- *Полиомиелит*
- *Косолапость, травмы*
- *Паралич ног*

# Виды плоскостопия:





# Виды плоскостопия



1 – нормальная стопа. 2 – “полая” стопа (продольный свод чрезмерно высок). 3 – валгусная стопа (продольный свод уплощён). 4 – уплощённая стопа (продольный и поперечный своды уплощены). 5 – плоско-валгусная стопа (продольный и поперечный своды отсутствуют).



# Виды нарушений осанки:

## Во фронтальной плоскости

заключается в появлении изгиба позвоночника во фронтальной плоскости и называется сколиотическая или асимметричная осанка; характеризуется асимметрией между правой и левой половинами туловища, проявляющейся в разной высоте надплечий, различном положении лопаток как по высоте, так и по отношению к позвоночнику, к грудной стенке

## В сагиттальной плоскости

Сутулость

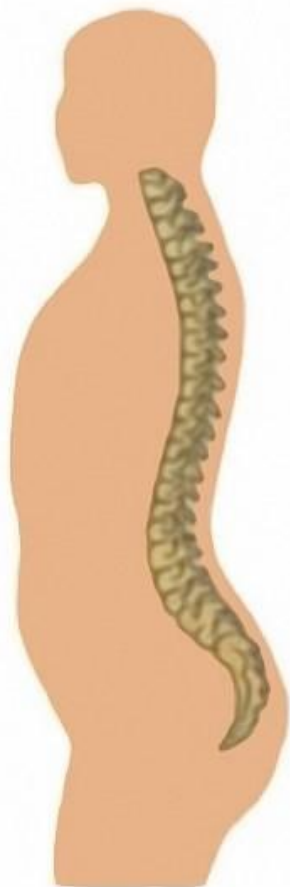
Круглая спина

Кругловогнутая спина

Плоская спина

Плосковогнутая спина

# Виды нарушений осанки



Лордоз



Кифоз



Сколиоз

# Комплекс упражнений для детей 6-7 лет при нарушении осанки по типу лордоз и продольно-поперечном плоскостопии

| Части занятия | содержание  | дозировка | ОМУ   |
|---------------|---|-----------|---|
| Вводная часть | 1.И.п. Стоя, принять правильную осанку (живот подтянут, плечи развернуты, лопатки сближены по направлению к позвоночнику) Ходьба в обход по залу в колонне по одному.   | 1 мин     | Дыхание не задерживать  |
|               | 2.И.п. Ходьба по следам дорожкам, руки в стороны, по корригирующей дорожке, ходьба приставным шагом по канату (правым и левым боком), ходьба по мату, ходьба по мягкому модулю «улитка», ходьба по массажной дорожке. | 3 мин     | Активизация биологически активных точек<br>Дыхание произвольное |
|               | И.п. Руки согнуты в локтях, голова прямо, живот подтянут. Легкий бег на носках, затем ходьба, упражнения на восстановление дыхания.   | 1 мин     |   |





| Части<br>Занятия                      | содержание  | дозировка | ОМУ                                  |
|---------------------------------------|---|-----------|--------------------------------------|
| <b>Основная<br/>часть<br/>занятия</b> | <p><u>1. Упражнения с гимнастическими валиками при нарушении осанки по типу лордоз</u></p> <p>1. И. п. О. с., валик в прямых руках внизу, хват сбоку<br/>1- поднять плечи вверх - вдох<br/>2 – 4- отвести назад, вниз - выдох</p> | 6-8 раз   | Стараться удержать правильную осанку |
|                                       | <p>2. И. п. Ноги на ширине плеч, валик в руках внизу, хват сбоку<br/>1 – полуприседание, спина прямая, плечи развернуты, руки вперед<br/>2 – и. п.</p>  | 8-10 раз  |                                      |
|                                       | <p>3. И. п. Ноги на ширине плеч, руки вниз<br/>1 – наклон вперед, валиком потянуться вперед<br/>2 – и. п.</p>   | 6-8 раз   | Спина прямая, живот подтянут         |



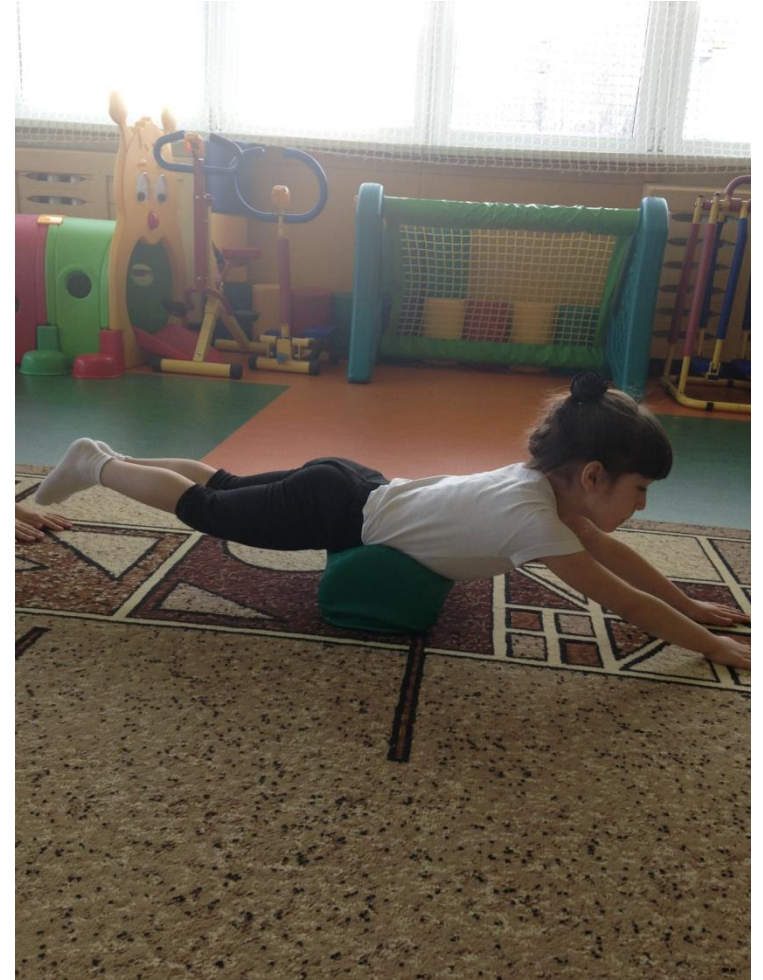


| Части занятия | содержание   | дозировка | ОМУ                          |
|---------------|--|-----------|------------------------------|
|               | <p>4. И. п. Сидя на полу, ноги согнуты в коленях, валик зажат между колен, руками обхватить колени<br/>1 – 4 перекаты на спину и обратно, колени прижаты к груди, голову наклонить к коленям</p> | 6 раз     | Не отрывать поясницу от пола |
|               | <p>5. И. п. Лежа на спине, руки вдоль туловища<br/>1 – 3 стараться коснуться поясницей пола (удерживать положение в течение 5 секунд)<br/>4 – и. п.</p>  | 6-8 раз   | Темп медленный               |





| Части<br>Занятия | содержание  | дозировка | ОМУ                     |
|------------------|---|-----------|-------------------------|
|                  | <p>6. И. п. То же<br/>1 – 8 поочередное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах<br/>В и. п. расслабиться</p>  | По 4 раза | Поясница прижата к полу |
|                  | <p>7. И. п. Лежа на животе, кисти рук к плечам, валик подложить под живот<br/>1 – 4 пружинящее прогибание, свести лопатки<br/>5 – 6 расслабиться<br/>8. И. п. То же, кисти под подбородком<br/>1 – приподнять ноги<br/>2 – развести ноги в стороны<br/>3 – соединить<br/>4 – и. п.<br/>В и. п. расслабиться</p> | 6-8 раз   | Темп медленный          |





| Части занятия | содержание   | дозировка                  | ОМУ                              |
|---------------|--|----------------------------|----------------------------------|
|               | <p><u>II. Упражнения для укрепления стопы с массажным цилиндром:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Обеими подошвами обхватывать цилиндр и приподнимать над полом.</li> <li>•Прокатывать цилиндр стопами вперед –назад, с пяток на носки и обратно.</li> <li>•Сидя на полу согнуть ноги, развести в стороны колени и бедра, а цилиндр зажать стопами. Затем выпрямлять ноги до тех пор, пока сохраняется возможность не размыкать стоп.</li> <li>•Сидя чертить в воздухе стопами прямых ног окружности носками наружу, одна нога чертит, другая стоит на цилиндре и наоборот.</li> <li>•Сидя на полу пальцами одной ноги погладить голень второй от носка к колену. Выполнить несколько поглаживаний каждой ногой.</li> <li>•Взяв в пальцы ноги ручку или карандаш, чертить разные фигуры или буквы на листе бумаги.</li> </ul> | По 6-8 раз на каждую стопу | Спина прямая, руки в упоре сзади |



| Части занятия                | содержание   | дозировка | ОМУ  |
|------------------------------|--|-----------|--|
| Заключи-<br>тельная<br>часть | И.п. : лежа, а затем стоя выполняем дыхательное упражнение «шар»       | 5-6 раз   | На вдохе живот надуваем, на выдохе сдуваем                             |
|                              | П.И. «Бездомный заяц», стоя на массажных полусферах                    | 3-4 раза  | Стоя на полусфере, следить за осанкой , перекачиваясь с пяток на носки |
|                              | И.п.: стоя, массаж ладней и стоп мячом ежиком «Я круги мячом катаю...» |           | Следить за осанкой   |

# П.и. «Бездомный заяц»





# Рекомендации для родителей

- обувь ребенка должна соответствовать размеру ноги, иметь твердую подошву и небольшой каблук;
- для уменьшения деформации свода стопы пользоваться супинаторами, постоянно выполнять корригирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени;
- выполнять ОРУ, упражнения для нижних конечностей (дозированная ходьба, бег, приседания, упражнения для укрепления мышц свода стопы) и дополнительно-специальные упражнения (ходьба босиком по скошенной траве, галечнику, по неровной почве);
- при наличии плоскостопия хороший эффект дают лечебная гимнастика и массаж.
- Усиливая кровообращение, эти методы повышают силу и эластичность мышц, способствуют укреплению связок, поддерживающих свод стопы в правильном физиологическом положении, снимают усталость и боль в нижних конечностях.
- *1) Ортопедический режим:*
- - обувь должна быть полужесткой с невысоким каблуком;
- - обувь не должна быть узкой и сдавливающей, рекомендуется менять обувь в течение дня;
- - запрещается носить резиновую обувь, валенки, чешки, мягкие домашние тапочки - они не держат свод стопы;
- - использовать сделанные на заказ стельки - супинаторы;
- *2) Расслабляющий массаж голени (наружная группа), поглаживание, легкое растирание, непрерывная вибрация. Массаж обязательно сочетают с лечебной гимнастикой.*
- Лечебную физкультуру назначают при всех формах плоскостопия, обеспечивая нормализацию двигательной сферы, увеличение общей и силовой выносливости мышц, в первую очередь нижних конечностей повышение физической работоспособности. Ведущее место занимают специальные задачи лечебной физкультуры: исправление деформации и уменьшение имеющегося уплощения сводов стопы; устранение пронирированного положения пятки и ступинационной контрактуры, формирование навыка правильной осанки.
- Эффективны упражнения с захватыванием мелких предметов пальцами стоп и их перекадыванием, катанием подошвами ног палки и т.п. Для закрепления достигнутых результатов коррекции используют упражнения в специальных видах ходьбы на носках, пятках, с параллельной установкой стоп. Исправлению положения пятки способствуют специальные пособия, применяемые во время занятий лечебной физкультурой, такие, как ребристые доски, скошенные поверхности и т.д. Все специальные упражнения включаются в содержание занятий вместе с ОРУ с возрастной дозировкой

# Заключение

Нарушения осанки - это симптом, характеризующий группу заболеваний, проявляющихся искривлением позвоночника.

Стопа имеет сводчатое строение и является важным опорным и рессорным аппаратом и как бы одним из активных периферических сосудистых насосов. Правильное формирование свода стопы чрезвычайно важно для дальнейшего здоровья ребенка. Это избавит его от боли в икроножных мышцах, частого «подвертывания» стоп, болей в суставах и позвоночнике, от головных болей вследствие пониженной рессорной функции стоп.

На фоне своевременного лечения и слаженной работы педагогов, врачей, родителей и самого ребенка нарушения осанки и свода стопы сводятся к минимуму. Чем раньше будет выявлено нарушение осанки, тем легче его исправить. Чтобы ослабленный организм развивался гармонично, необходимо создать достаточно интенсивный двигательный режим и соблюдать все правила для профилактики нарушений осанки и плоскостопия, которые были изложены выше, но и не в коем случае не перегружать организм.

# Список используемой литературы

- Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура [Текст] / В.И. Дубровский. – М.: ВЛАДОС, 1999.
- Епифанова, В.А. Лечебная физкультура и врачебный контроль [Текст] / В.А. Епифанова, Г.Л. Апанасенко // Учебник. – М.: «Медицина», 1990.
- Жданкина, Н.В. Корректирующая гимнастика в профилактике нарушений осанки у детей дошкольного возраста [Текст] / Н.В. Жданкина // Методические указания. – Екатеринбург.: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2006.
- Каштанова, Г.В. Лечебная физкультура и массаж [Текст] / Г.В. Каштанова // Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. Практическое пособие. – М.: «АРКТИ», 2006.
- Ловейко, И.Д. ЛФК при заболеваниях позвоночника у детей [Текст] / И.Д. Ловейко, М. И. Фонарев // изд.2 переработанное и дополненное. – М.: Медицина, 1998.
- Нищева, Н.В. О здоровье дошкольников родителям и педагогам [Текст] / Н.В. Нищева. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2006.
- Колодницкий Г., Кузнецов В. Профилактика и коррекция плоскостопия – Основы безопасности жизни № 12, 2002