



**Средняя общеобразовательная школа
№ 58**

**ПРОЕКТНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ
РАБОТА**

«Плоскостопие и его профилактика»

Автор проекта:

**Коротеева Галина
ученицы 7 класса.**

Руководитель проекта:

**учитель физической культуры Бутузова Татьяна
Васильевна.**



Актуальность



Во многом, развитие плоскостопия - это результат не знания и не соблюдения основных правил поведения в повседневной жизни.

Малоподвижный образ жизни делает организм человека беззащитным при развитии различных заболеваний.

Проблема функциональной диагностики повреждения и заболевания стоп является актуальной при выборе тактики и способов лечения и оценке его эффективности.

Цель исследования

установить степень распространенности плоскостопия среди учащихся начальных классов, а также предложить специальный комплекс упражнений, направленный на коррекцию и профилактику плоскостопия.



Задачи исследования

1. Изучить литературу по теме.
2. Побеседовать с врачом реабилитологом ортопедического центра «EXTRA COMFORT».
3. Провести практическую работу на выявление плоскостопия у учащихся 1, 3,4 классов.
4. Провести сравнительный мониторинг результатов диагностики у школьников вторых классов.
6. Разработать комплексы коррекционных упражнений для профилактики плоскостопия.
7. Дать рекомендации по коррекции плоскостопия ученикам и родителям учащихся.
8. Подвести итоги и сделать выводы.



Если дети будут регулярно выполнять профилактические коррекционные упражнения для снятия симптомов плоскостопия, то они смогут впоследствии предотвратить более серьезные проблемы этого заболевания.

Результат работы

Для осуществления цели и решения задач изучена литература по теме, провели тестирование по выявлению плоскостопия у учащихся 1-4 классов, обработали результаты, был проведен педагогический эксперимент во 2 классах.

Проводилась беседа с врачом-реабилитологом ортопедического центра «EXTRA COMFORT» Худаковой Светланой Александровной. Были даны рекомендации родителям, детям которые имеют патологию заболевания.

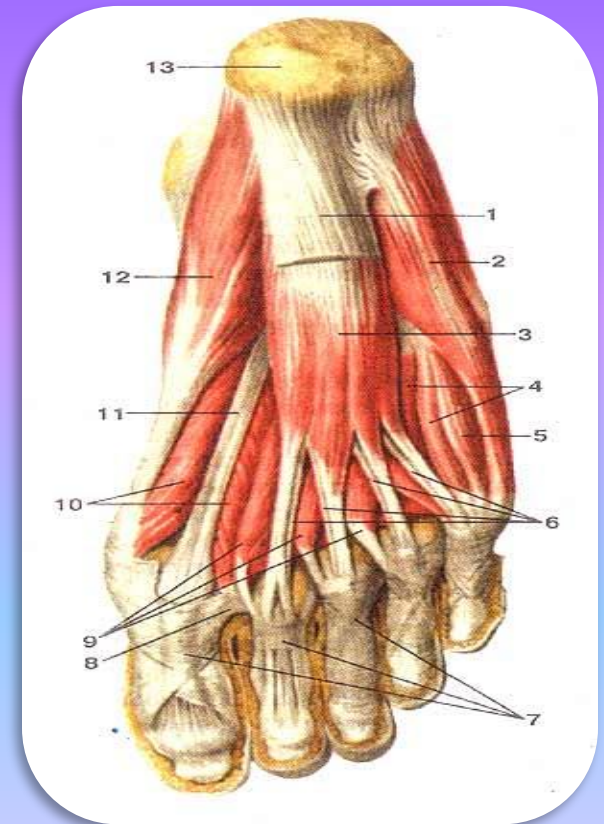
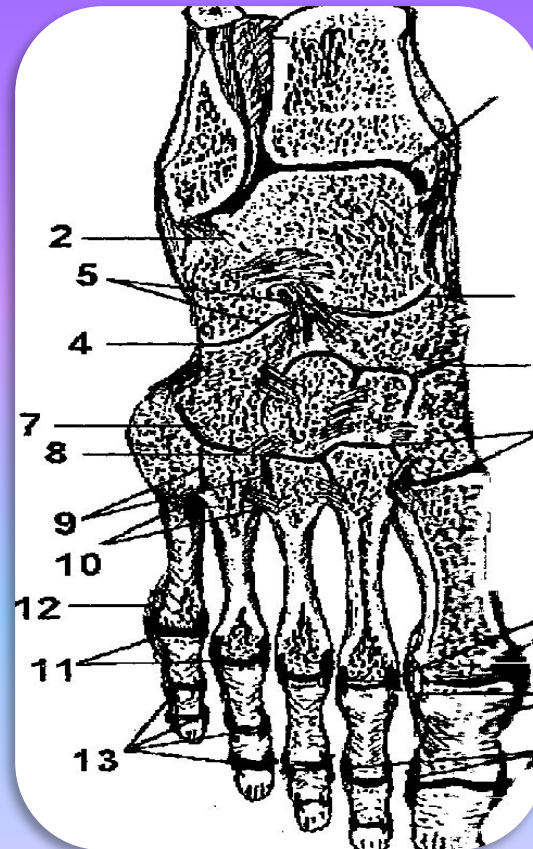
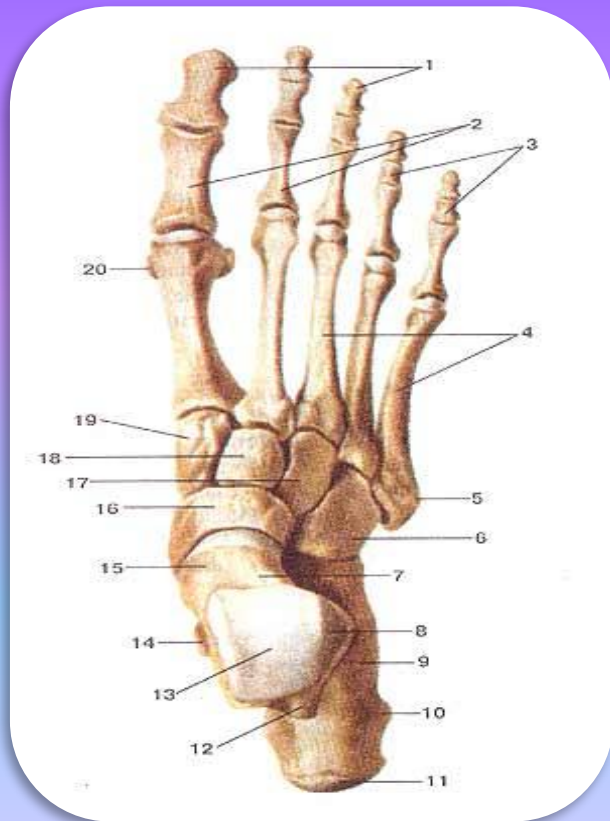
Учащимся, у кого выявлено плоскостопие, подобрали комплекс упражнений для профилактики и коррекции стопы.

- Плоскостопие – очень серьезная и коварная патология, которая ускоряет износ практически всего опорно-двигательного аппарата.
- Плоскостопие -это деформация формы стопы с понижением ее сводов. При такой деформации, стопы полностью теряют свои рессорные и амортизирующие способности.



Строение стопы

- ❖ 26 костей
- ❖ 24 сустава стопы
- ❖ 32 мышцы (22 – собственные мышцы стопы)



Виды плоскостопия

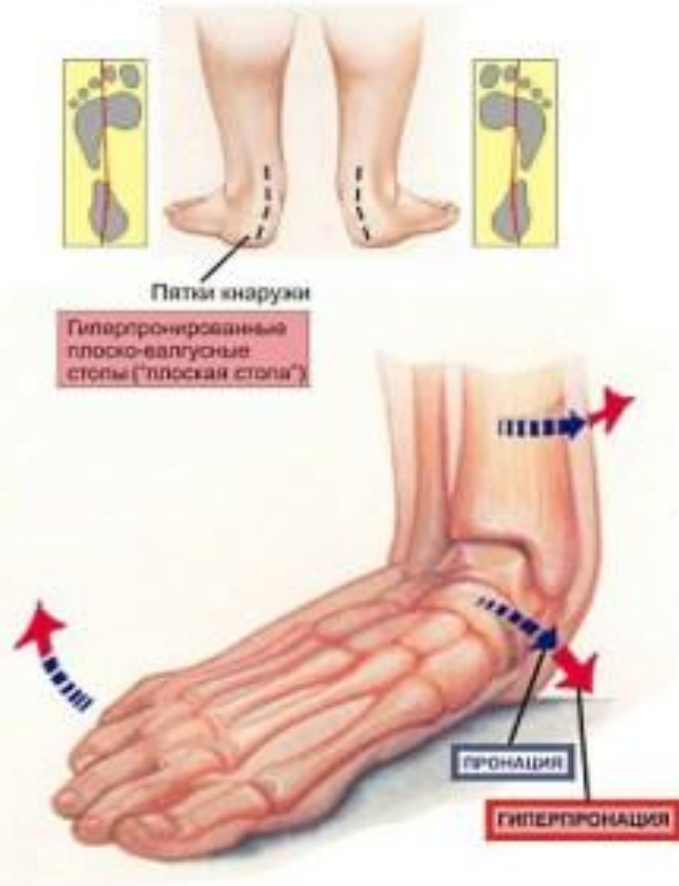
поперечное

продольное

О-образная установка стоп



Х-образная установка стоп



Степени плоскостопия

Плоскостопие

1 степень

(Ослабление
связочного аппарата)

2 степень

(Уплотнение стопы
определяется,
исчезают своды стопы)

3 степень

(Деформация стопы
резко выражена)



Тест выявления плоскостопия

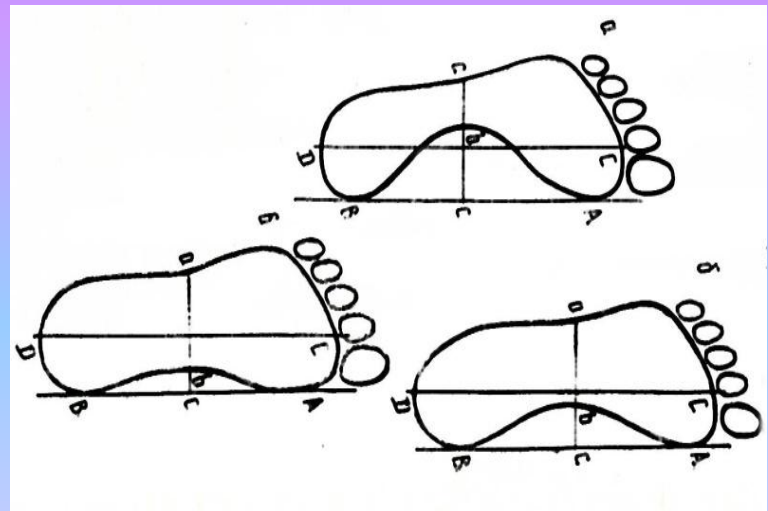
Метод В.А. Штритера.

На отпечатке стопы линией АВ соединяли внутренний край носка и пятки по касательной. Обозначали буквой А точку касания линии выпуклого края носка, а буквой В - точку касания линией выпуклого края пятки. Линией СД соединяли основание второго пальца и середину пятки.

Находили середину линии АВ (точка с), из нее проводили перпендикуляр к линии СД, пересекающий боковые края стопы (наружный край и верхний край) в точках а и в. Измеряли расстояние ас и аb в см.

Оценку отпечатка стопы проводили по процентному отношению ас к аb, для этого величину ас разделите на аb и умножали на 100:

- полая стопа — 0–0,25;
- нормальная — 0,26–0,45;
- уплощенная (I ст.) — 0,46–0,49;
- уплощенная (II ст.) — 0,5–0,75;
- плоская — 0,76–1

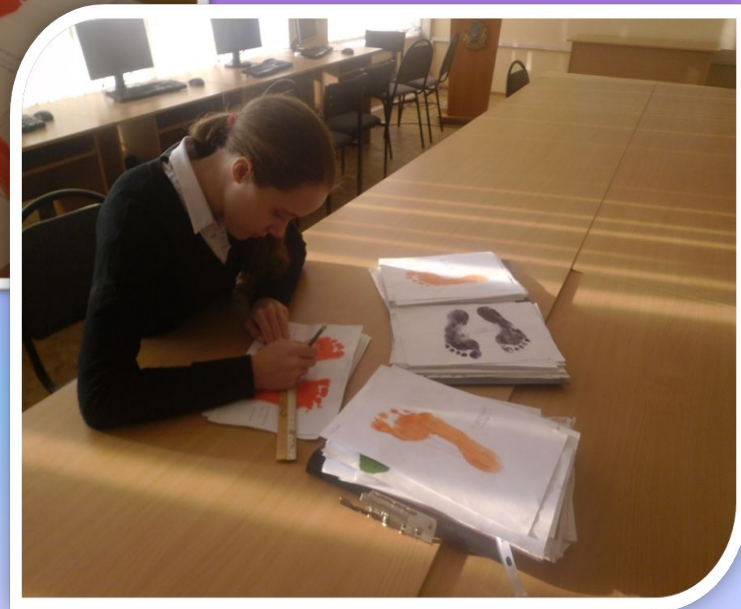


Проведение исследования по выявлению плоскостопия

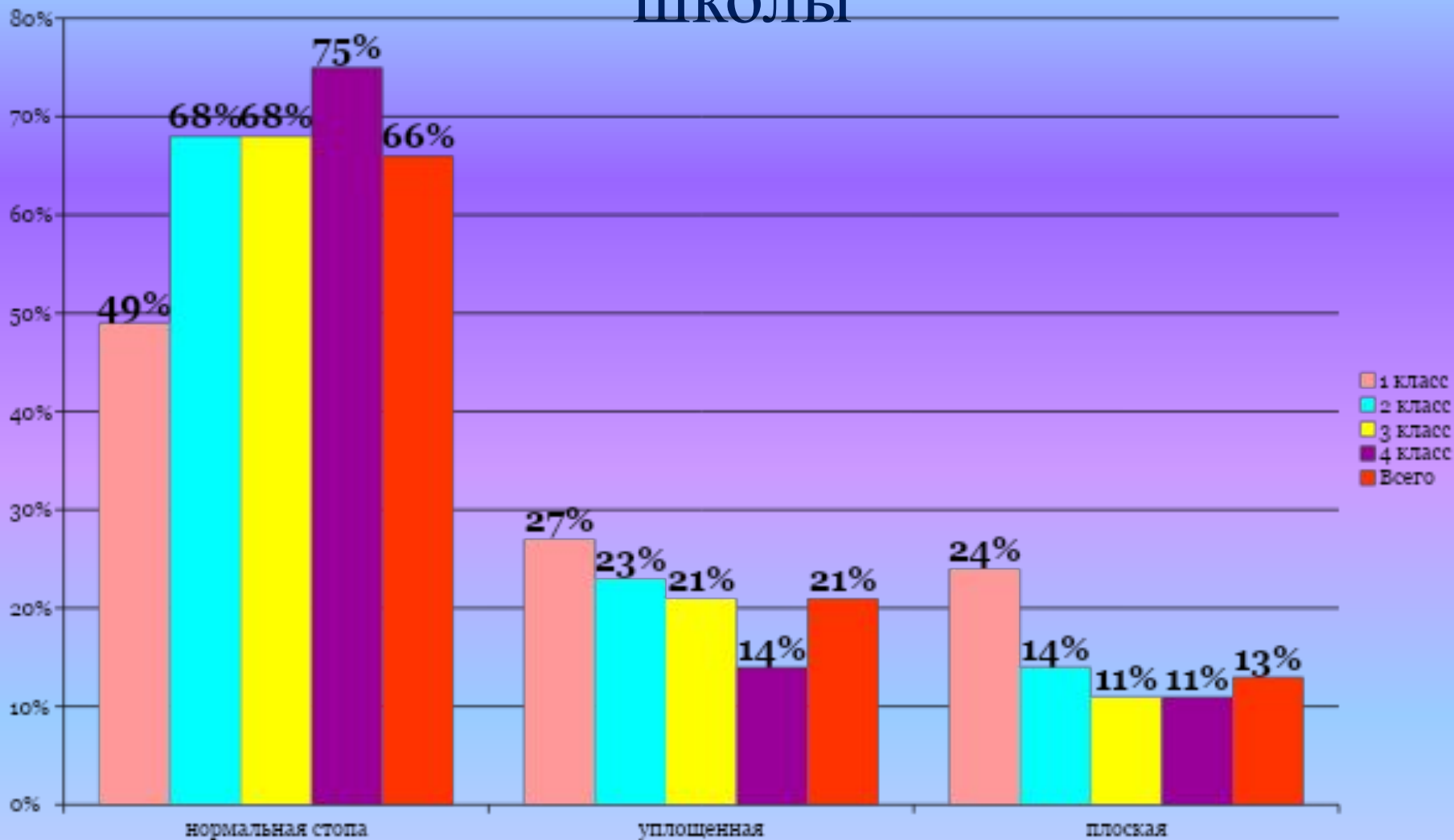
Количество участников: **172 человек**

Методика проведения: **методом отпечатка стопы**

Количество выявленных отпечатков с признаками
плоскостопия: **36 – уплощенная стопа, 22 – плоская
стопа.**



Результаты тестирования на выявление плоскостопия у учеников начальной школы



Эксперимент

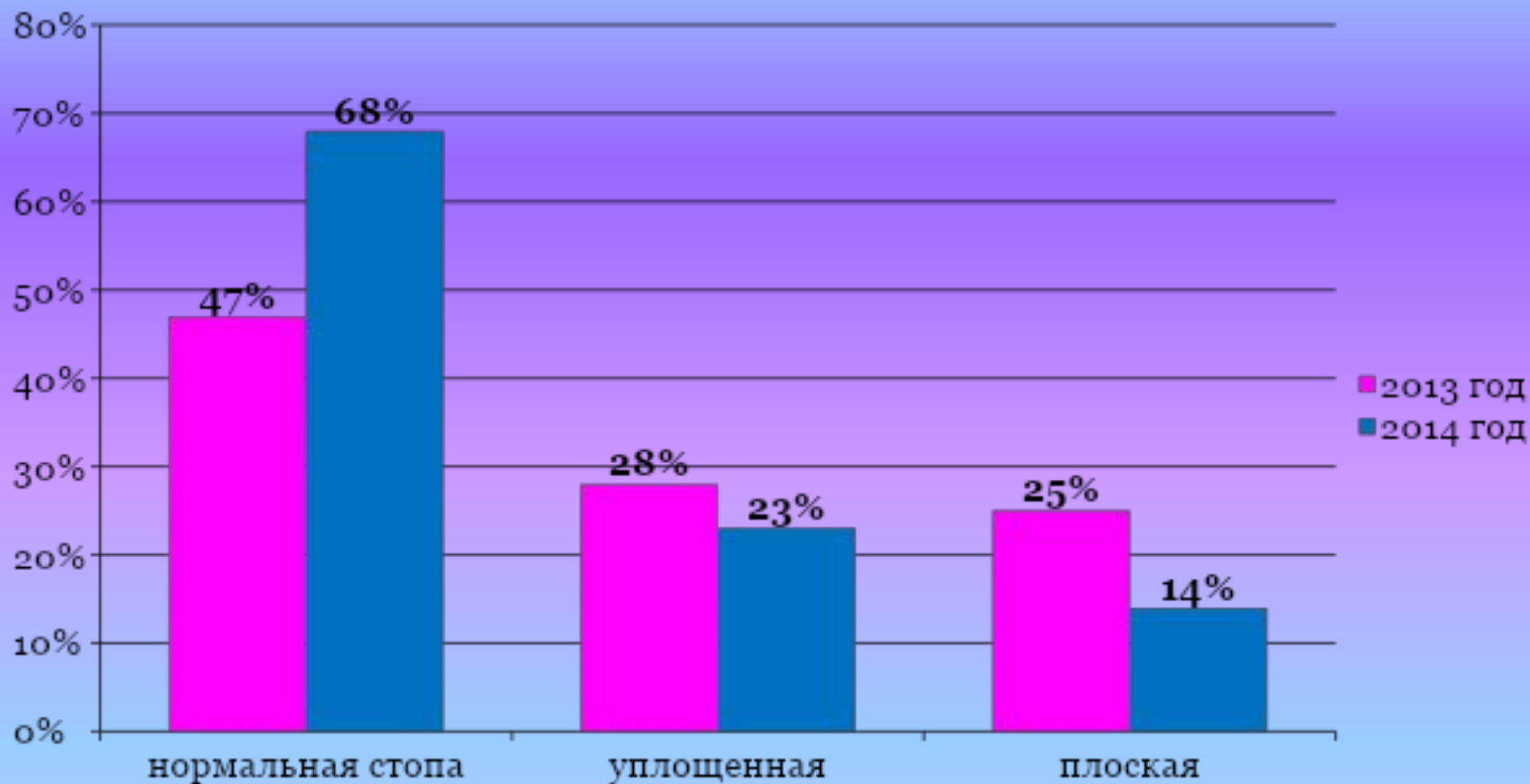
Количество участников: **97 человек**

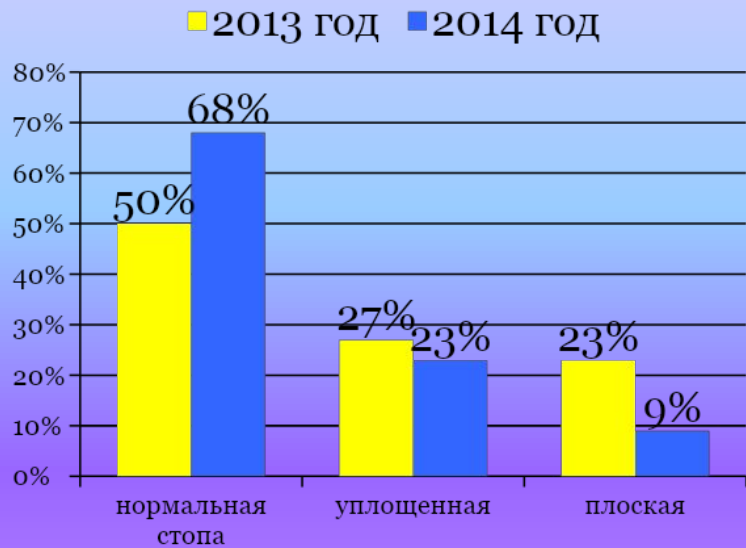
На начало: **25 (28%)**– уплощенная стопа, **26 (25%)** – плоская стопа.

На конец: **22 (23%)**– уплощенная стопа, **14 (14%)** – плоская стопа.

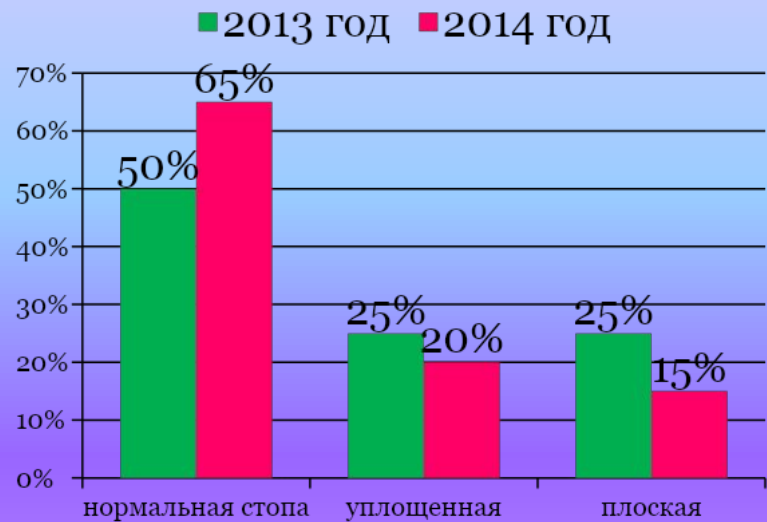


Сравнительный мониторинг результатов теста на выявление плоскостопия у учащихся 2 классов участвовавших в эксперименте.



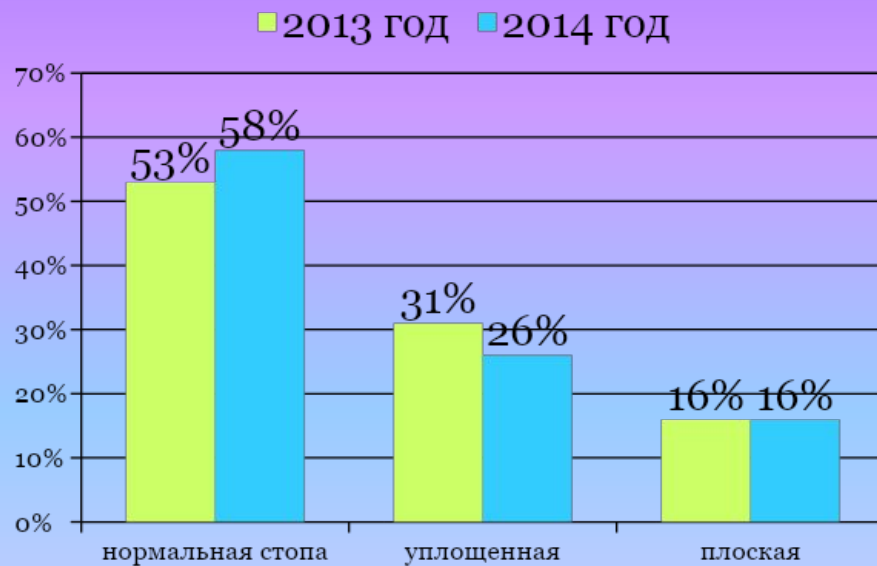


1-2 А

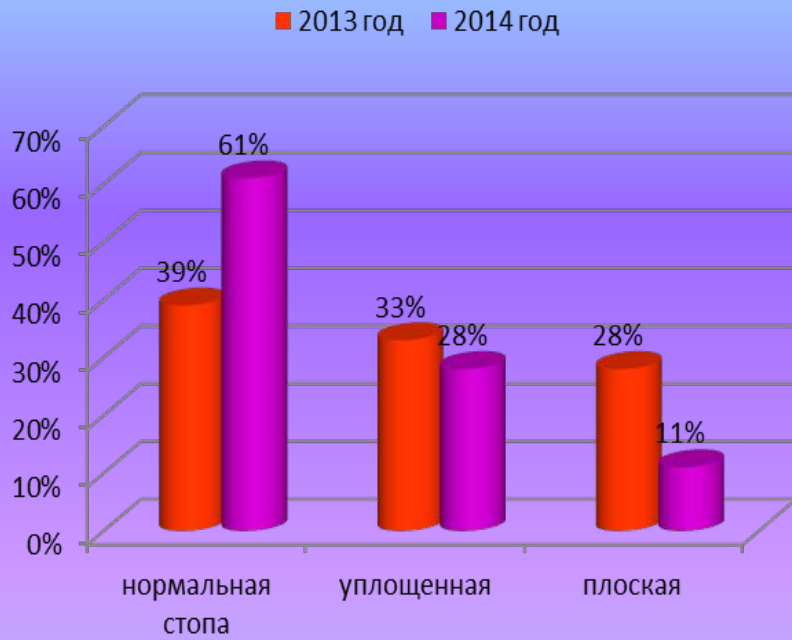


1-2 Э

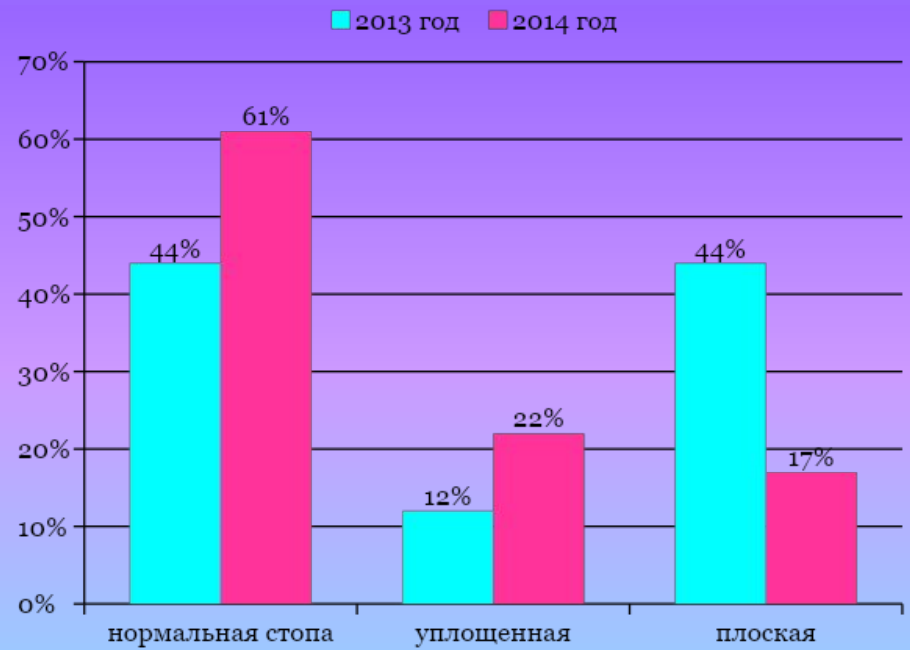
1-2 Б



1-2 В



1-2 Г



В течение эксперимента учащиеся на дополнительных занятиях выполняли комплексы корригирующих упражнений по предупреждению и коррекции плоскостопия на массажных и шаговых дорожках, устройствах рефлексотерапии. Результаты, полученные в ходе эксперимента, сравнивались.

Итог: показатели симптомов плоскостопия снизились на 15%!



Профилактическая беседа с учащимися

2 классов



Врач-реабилитолог
ортопедического центра
«EXTRA COMFORT»
Худакова С. А
обследовала 36 учащихся

Корригирующие упражнения для профилактики плоскостопия

И.п.: сидя на коврикe, руки в упоре сзади.

«**Растянем ленточку**» Около пальцев ног лежит ленточка. Захватить ее концы пальцами, ноги поднять и развести в стороны. (3 – 4 раза)

«**Спрячь ленточку в домик**» Поставив правую стопу на ленточку, по сигналу взрослого пальцами ноги подбирать ленточку под стопу. Повторить другой ногой.

«**Нарисуй фигуру**» Пальцами ног, захватывая по одному карандашу, выкладывать фигуры. (Квадрат, треугольник, стрелку, буквы)









Вывод

- От 37 до 51% детей имеют нарушения сводов стопы, которые незамедлительно требуют консультаций специалиста и коррекционной профилактической работы.
- 51% первоклассников имеют признаки плоскостопия, 24% имеют плоскую стопу. Меньше всего школьников с признаками плоскостопия в 4 классах - 22%.

Для предупреждения плоскостопия необходимо укрепить 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.

Полное излечение плоскостопия возможно только в детском возрасте!

Чем раньше выявлены признаки заболевания, чем меньше деформация стопы, тем более благоприятны условия для остановки прогрессирования плоскостопия и его коррекции.



Рекомендации

- Родителям детей, у которых выявлено плоскостопие, предложено посетить врача-ортопеда, даны рекомендации.
- Родителям детей, у которых мы выявили уплощённые стопы или же одну из стоп, рекомендован комплекс упражнений.
- Ребятам, имеющим нормальные стопы, мы дали для профилактики комплекс упражнений.
- Рекомендовано повседневно активно использовать в профилактических целях сделанные своими руками массажные коврики (в школе ранее был проведён конкурс между классами на лучший массажный коврик).

A pair of hands is shown from a top-down perspective, gently holding a bouquet of several bright yellow daisies with dark brown centers. The hands are positioned in the center of the frame, with the fingers slightly curled around the stems of the flowers. The background is a plain, light color, possibly white or light blue, which makes the vibrant yellow of the flowers stand out. The overall composition is simple and focused on the act of holding the flowers.

**Спасибо за внимание!
и
ПОМНИТЕ!!!**

**Здоровье стоп – это здоровье
всего организма**