

ПРЕЗЕНТАЦИЯ НА ТЕМУ:
ПРОФИЛАКТИКА
ПЛОСКОСТОПИЯ
У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА

Выполнила:

воспитатель МБДОУ №5 «Звёздочка»

Смолова В.Н.

Осташков 2014

ПЛОСКОСТОПИЕ

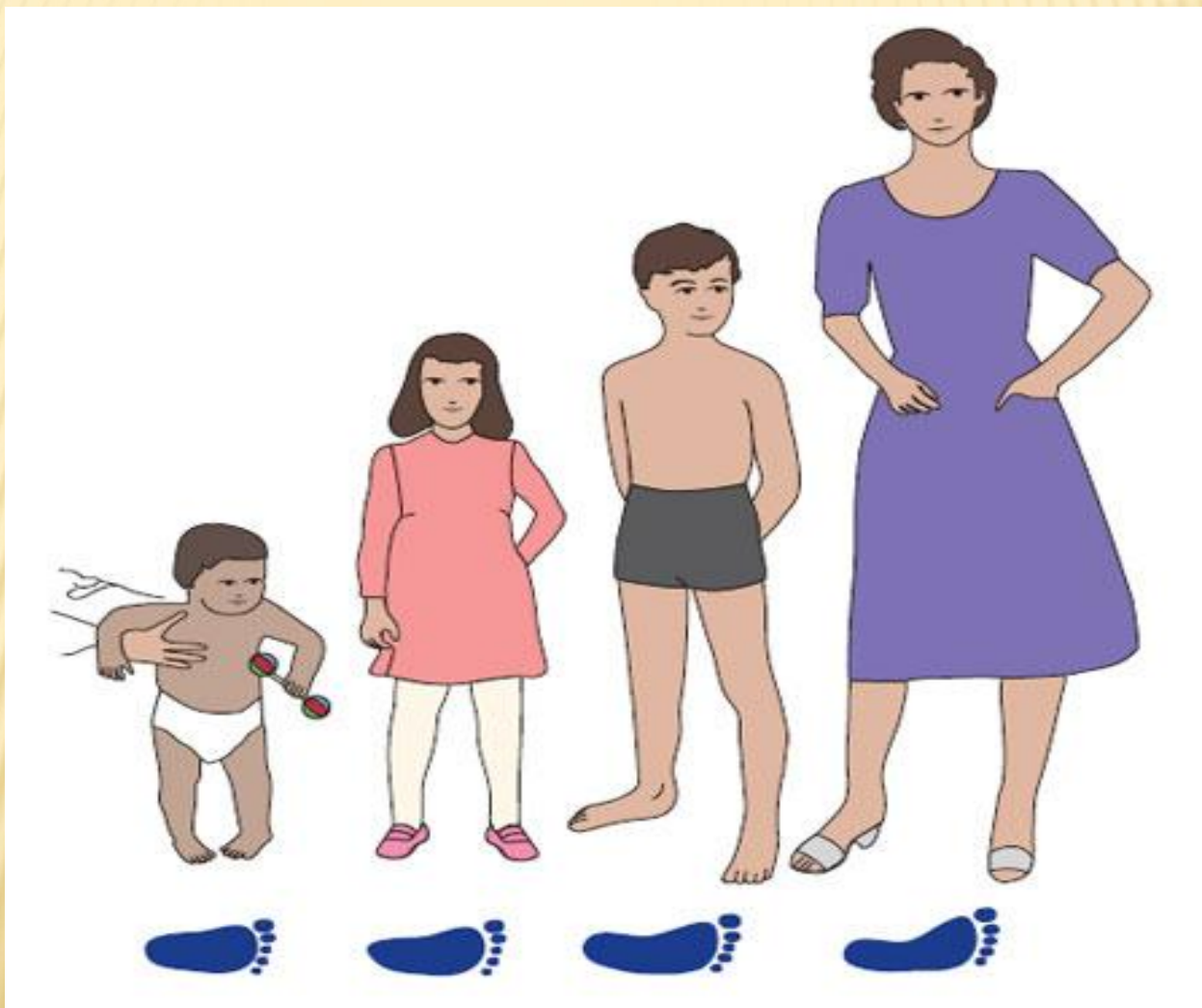
ОДНО ИЗ САМЫХ
РАСПРОСТРАНЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У
ДЕТЕЙ. ПЛОСКОСТОПИЕ ЕЩЕ
НАЗЫВАЮТ «БОЛЕЗНЬЮ
ЦИВИЛИЗАЦИИ», ТАК КАК ОСНОВНЫМИ
ПРИЧИНАМИ ДЕФОРМАЦИИ СТОПЫ
ЯВЛЯЮТСЯ:

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

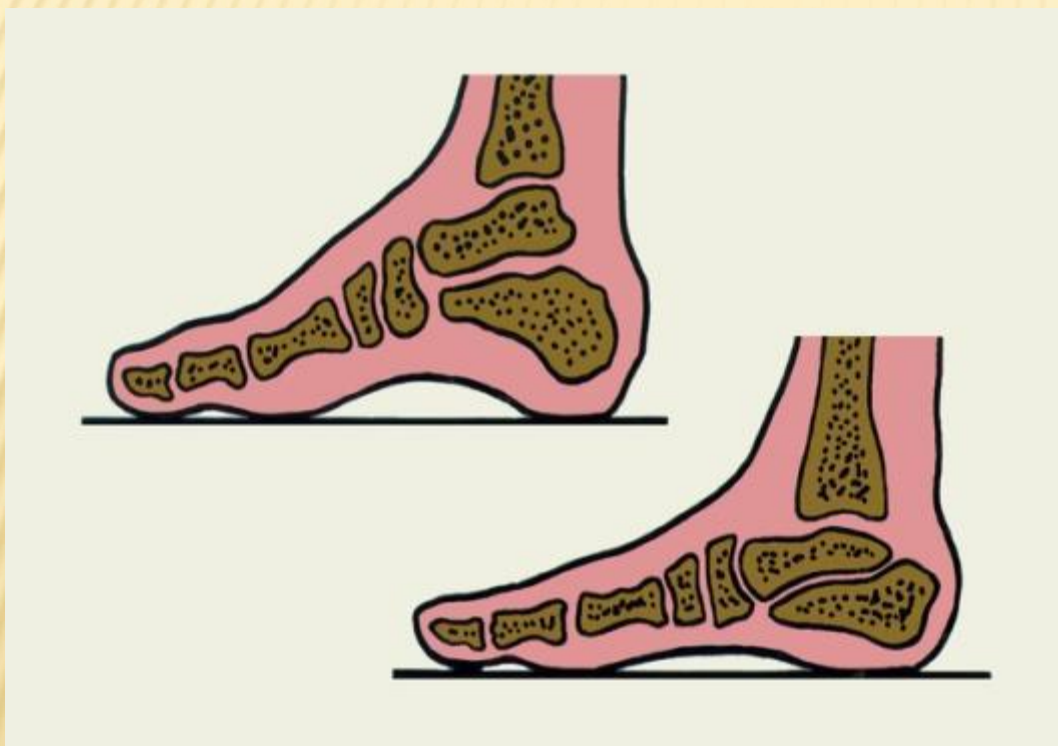
В ПОДАВЛЯЮЩЕМ БОЛЬШИНСТВЕ СЛУЧАЕВ ПЛОСКОСТОПИЕ – ЗАБОЛЕВАНИЕ ПРИОБРЕТЕННОЕ

- 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



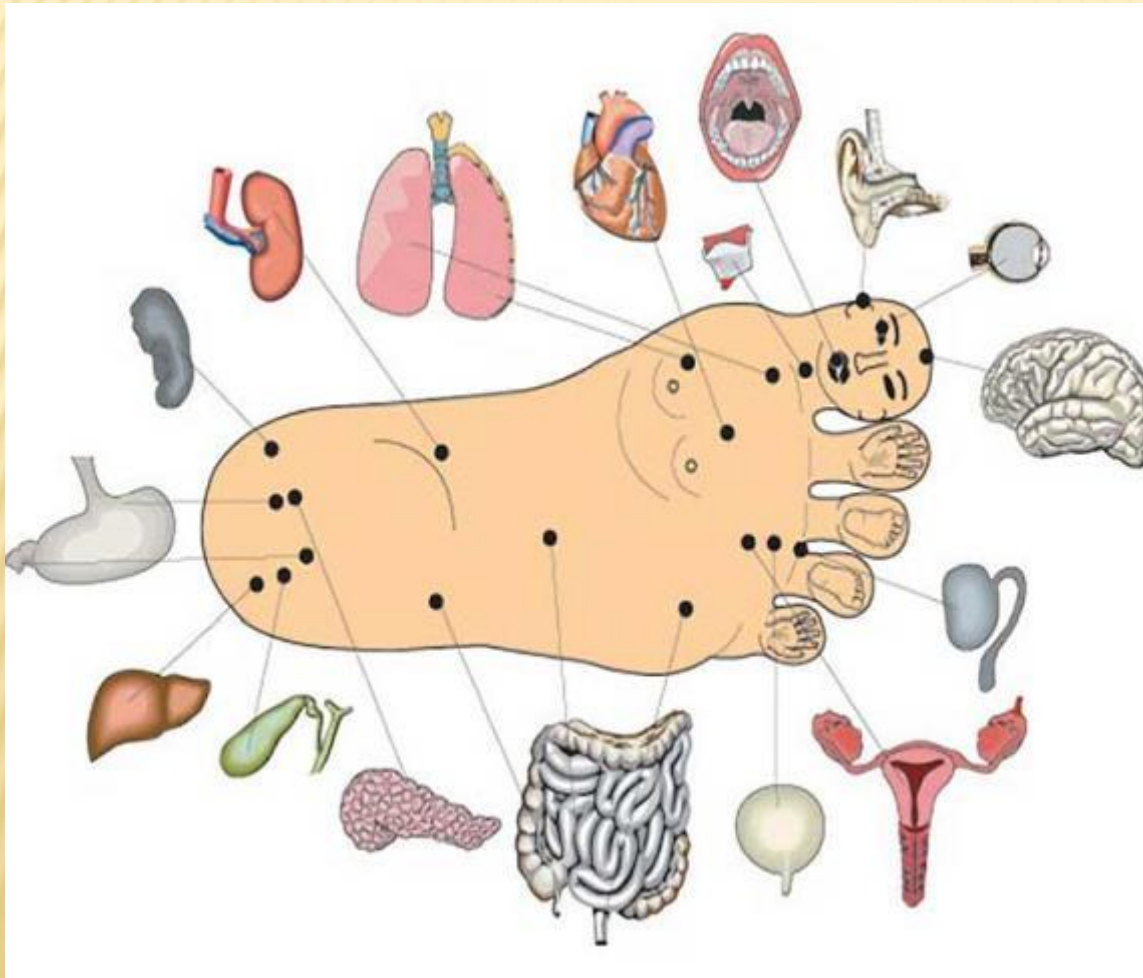
Балансировочная функция - регуляция позы человека при движениях. Здоровая стопа скульптурно охватывает неровности опоры. Человек осязает площадь, по которой проходит. При плоскостопии положение костей и суставов изменяется. В результате у детей резко страдает координация движений, устойчивость.

ТОЛЧКОВАЯ ФУНКЦИЯ



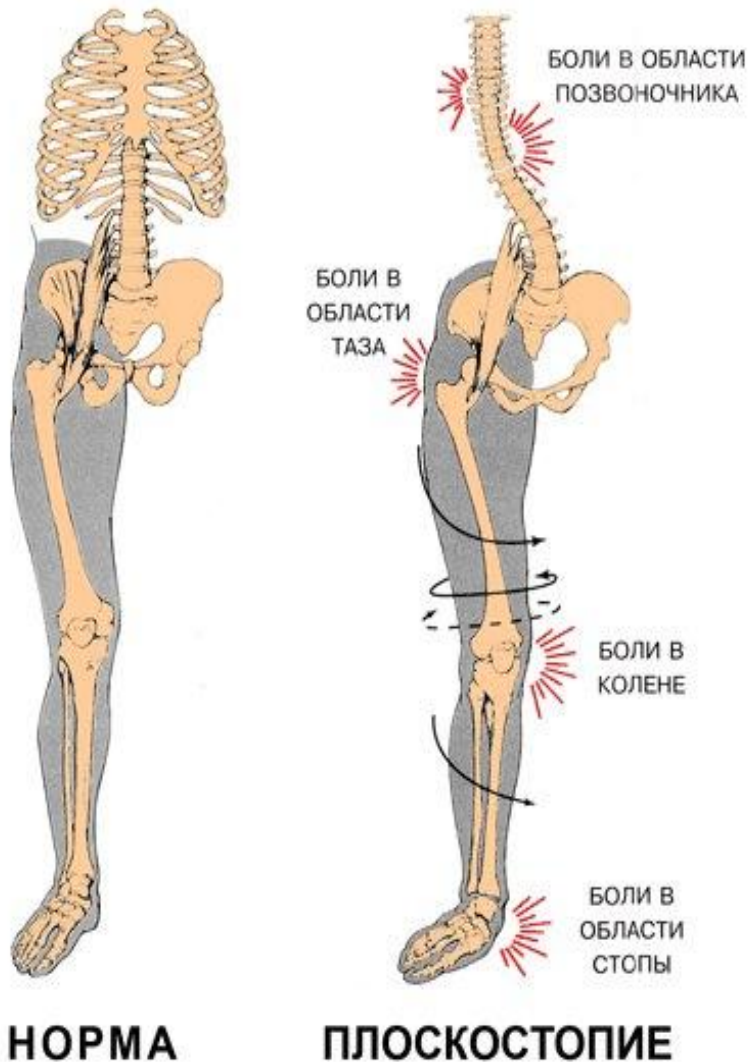
Толчковая функция – сообщение ускорения телу человека при движениях. Это самая главная функция стопы, так как в ней используется и рессорность, и способность к балансировке. Ослабление этой функции наиболее наглядно проявляется при беге и прыжках.

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, голених 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 стачивается наружный край).

Определяем плоскостопие:



нет плоскостопия

1

2

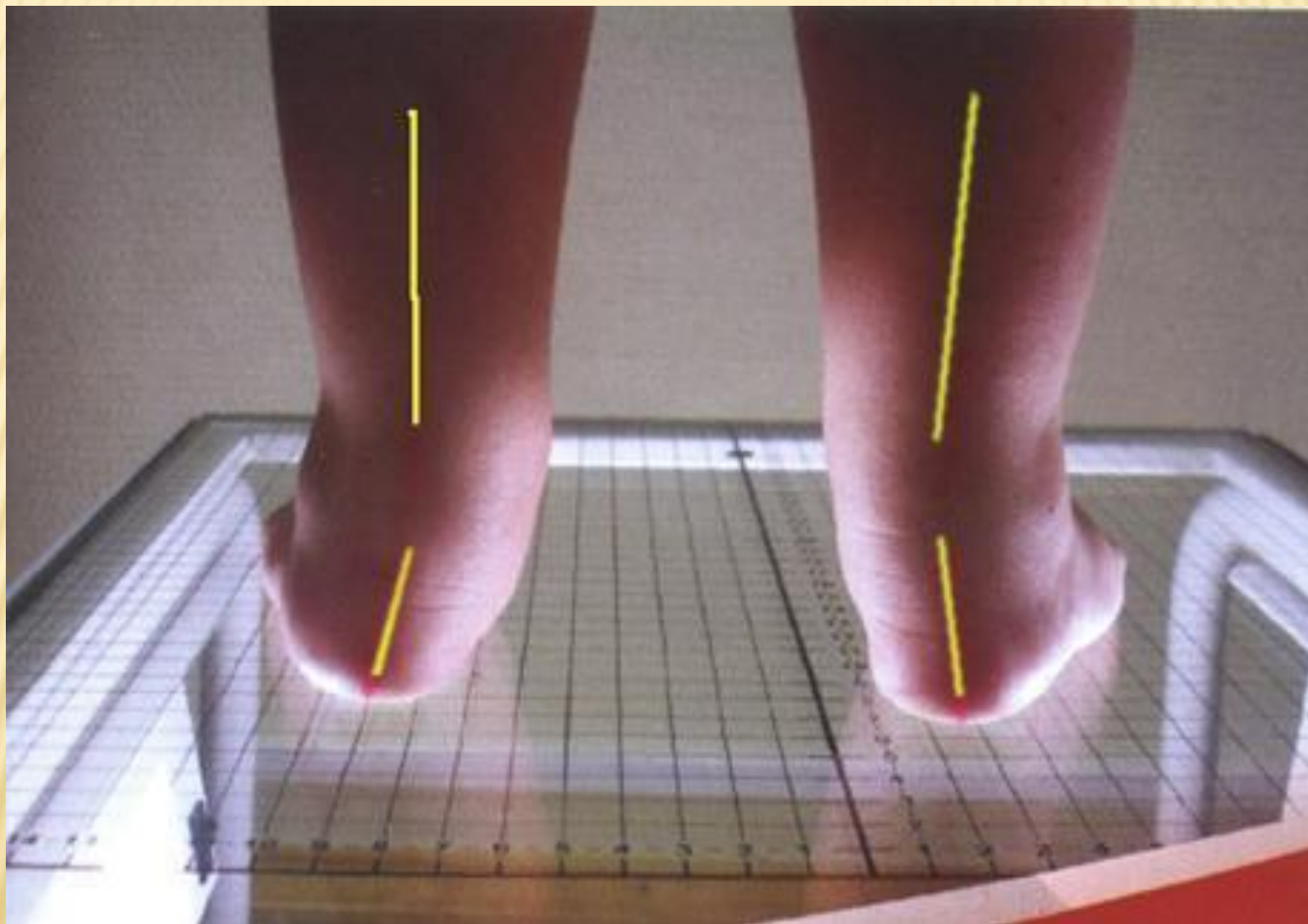
3

степень

степень

степень

КОМПЬЮТЕРНАЯ ДИАГНОСТИКА



ВЫБИРАЕМ ОБУВЬ

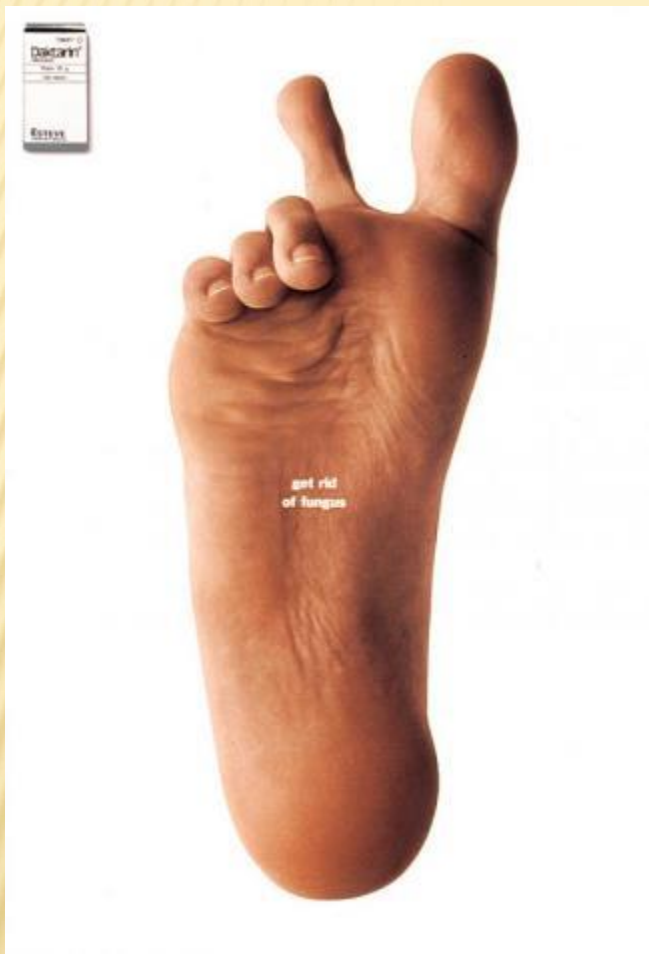


Большую роль в профилактике плоскостопия играет правильный подбор обуви для детей. Размер ее должен точно соответствовать форме и индивидуальным особенностям стопы, предохранять стопу от повреждений, не затруднять движений и не вызывать чрезмерного давления на суставы, сосуды и нервы стопы. Обувь не 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 пронирирование 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 and hands are arranged in a circle in the center of the frame, symbolizing unity and health. The children are wearing various casual clothing like shorts and t-shirts. The text is overlaid in the center of the image.

**Пусть наши
ножки будут
здоровыми!**