

«Профилактика плоскостопия у детей в детском саду и в семье»

Цель:

- привлечь внимание родителей к проблеме профилактики плоскостопия,
- познакомить с основами профилактики и специальными упражнениями, способствующими укреплению сводов стопы,
- вызвать у родителей осознанное отношение к проблеме, познакомить с путями её решения.

Ход занятия

В зале находятся родители. Добрый день, уважаемые родители! Сегодня мы собрались с вами, для того чтобы поговорить о проблеме профилактики плоскостопия. По медицинской статистике уже к двум годам у 24% детей наблюдается плоскостопие, к четырём- у 32%, к шести годам -у 40%, а к двадцати годам каждому второму подростку ставят диагноз плоскостопие. Плоскостопие- это деформация стопы, характеризующаяся уплощением её сводов. Деформация стоп бывает двух видов: поперечная и продольная. При поперечном плоскостопии происходит уплощение поперечного свода стопы. При продольном плоскостопии наблюдается уплощение продольного свода, и стопа соприкасается с полом почти всей площадью подошвы. В редких случаях возможно сочетание обеих форм плоскостопия. Как определить, есть ли плоскостопие? Медицинский метод для подтверждения диагноза плоскостопия называется - плантография. Данный метод заключается в анализе отпечатка стопы при нагрузке. Стопа смазывается раствором люголя, и пациента просят встать на лист бумаги. Йодид калия и йод, входящие в состав раствора люголя, при контакте с целлюлозой дают интенсивное бурое окрашивание. Стопа же остается практически чистой.

Самый простой способ, для того чтобы определить, есть ли у вас плоскостопие, можно даже не отправляться на прием к врачу, определить проверенным способом, наличие у вас данного заболевания. Для этого, вам потребуется смазать подошву ног любым кремом, после чего, встать на лист бумаги и наступить на него голыми ступнями. Туловище прямо, ноги поставить и параллельно друг другу, так чтобы они слегка соприкасались. Если след с глубокой выемкой– всё в порядке, если стопа плоская - нет, пора начинать выполнять упражнения. Обратите внимание на большой палец, при плоскостопии он не образует прямой линии с пяткой, а как бы указывает наружу.

Факторы, влияющие на развитие плоскостопия:

- наследственность (если у кого-то из родных есть или было это заболевание, нужно быть особенно осторожным: ребенка следует регулярно показывать врачу-ортопеду,
- ношение «*неправильной*» обуви (на плоской подошве совсем без каблука, слишком узкой или широкой,
- чрезмерные нагрузки на ноги (например, при поднятии тяжестей или при повышенной массе тела,

- чрезмерная гибкость суставов,
- рахит,
- паралич мышц стопы и голени (из-за перенесенного полиомиелита или ДЦП,
- травмы стоп.

Чем опасно плоскостопие? Плоскостопие является основной запускаящей причиной для формирования сколиозов, артрозов и других заболеваний опорно-двигательного аппарата. Родители должны помнить, что плоскостопие – это недуг, который при отсутствии адекватной терапии, приводит к серьезным осложнениям и сильной деформации костей стопы, а также болезням опорно-двигательного аппарата. Своевременное лечение и профилактика вернет ребенку здоровье и уверенность в своей привлекательности!

Признаки плоскостопия

- Быстрая утомляемость ног;
- Ноющие боли стоп и голени при ходьбе и стоянии;
- К вечеру может появляться отек стопы, который проходит за ночь;
- Быстро изнашивается внутренняя сторона подошвы;
- Страдающие плоскостопием дети ходят широко расставив ноги, развернув стопы и слегка сгибая ноги в коленях;
- Стопа становится шире

Успешная профилактика плоскостопия возможна на основе комплексного использования всех средств физического воспитания! - гигиенических, природно-оздоровительных факторов и физических упражнений.

Для занятий физическими упражнениями следует использовать соответствующую обувь с эластичной подошвой, обеспечивающей амортизацию при беге, прыжках и других движениях. Не носить обувь на голую ногу, оберегать стопы от механических воздействий. Необходимо обращать внимание на гигиену стоп, особенно у детей с повышенной потливостью ног. Колготки и носки должны быть из натуральных тканей (*шерсти, хлопка*). Регулярное применение природно-оздоровительных факторов, например, хождение босиком по естественному грунту (*траве, песку, гальке, опил различных пород деревьев*) также способствует профилактике и коррекции функциональной недостаточности стоп. Эффективность профилактических процедур будет еще выше, если в комплекс включить закаливание стоп, что позволяет не только улучшить региональное кровоснабжение, но и оздоровить организм в целом. Обливание ног, поскольку оно оказывает выраженное воздействие на профилактику простудных заболеваний. Для этого вода из лейки, ковша, крана или душа в течение 15-20 секунд льется на голени и стопы.

Контрастное обливание стоп. Эта процедура тренирует реакцию сосудов на перемену температур. Варианты сочетаний теплой и холодной воды разнообразны. Босохождение по водяной дорожке, траве, земле. Босохождение полезно не только как профилактика плоскостопия и элемент закаливания к холоду. Ходьба босиком по горячему песку, холодной гальке, хвойным иглам тонизирует, а по теплему песку, дорожной пыли, траве - успокаивает. Ходьба босиком по колючим поверхностям: пуговицам, шишкам, дорожкам и другим колючим материалам желателен природного происхождения запускает «*рефлекс избегания*», связанный с повышением тонуса и уменьшением длины сводообразующих мышц, увеличением свода стопы и удалением мягких тканей в области свода от колющих поверхностей.

Сегодня на нашем занятии я хочу познакомить вас с примерными упражнениями для укрепления мышц стопы, а совместное выполнение этих упражнений с детьми

поможет вам лучше их запомнить, почувствовать влияние этих упражнений на стопу, поучить следить за четким выполнением упражнений детьми. Думаю, что прежде чем требовать от ребенка выполнения упражнений, следует сначала сделать их самим, чем мы с вами сейчас и займемся. Нормальное развитие стопы и ее сводов обеспечивается правильным физическим развитием, включением в содержание занятий по физической культуре специальных упражнений для формирования и укрепления свода стопы. Демонстрация и выполнение упражнений.

Эстафета

Родители делятся на две команды и садятся на две скамейки. Возле каждой скамейки лежат кольца на одно больше игроков в команде. В первых кольцах лежит равное количество бусин, которые они должны ногами перекладывать из одного кольца в другое. Чья команда быстрее закончит передачу, та и выиграла. Игру повторить в обратном направлении другой ногой.

При профилактике плоскостопия необходимо уделять внимание укреплению мышц стопы не только путем варьирования различных вышеперечисленных упражнений, но и путем использования специально подобранных упражнений, часть которых должна выполняться из исходных положений сидя и лежа, при разгрузке стоп. Учитывая возрастные психологические особенности детей дошкольного возраста, желательно применять упражнения с образными названиями и упражнения с предметами, что способствует повышению интереса и активности занимающихся. В зал приглашаются дети.

Мы пойдем сегодня в гости к царю обезьян. Обезьяны похожи на детей, но они все могут делать не только руками, но и ногами. Их иногда за это называют четверорукими, идти туда нужно пешком. Не легко придется нашим ножкам. Давайте их подготовим к долгому путешествию. Выполняют самомассаж стоп

*Гибкость тоже нам нужна,
Без нее мы никуда
Раз - сгибай, два - выпрямляй
Ну активнее давай
Каждый пальчик мы найдем,
Хорошенько разомнем.
Надо с ними нам дружить,
Чтобы всем здоровым быть.
Скажем все: "Спасибо!"
Ноженькам своим.
Будем их беречь мы
И всегда любить.*

Вот наши ножки и готовы к путешествию. Становитесь друг за другом. Отправляемся в дорогу.

Под музыку дети идут по дорожкам здоровья. Примерный комплекс гимнастики для профилактики плоскостопия детям 4-6 лет, представленный в игровой форме «Обезьянки».

1. Пошли в обход по залу. Обычная ходьба.
2. Какая высокая трава. Пошли на носках, руки подняли вверх. Так я увижу вас, ребята. Ходьба на носках, руки вверх.
3. Вот и прошли этот участок. Обычная ходьба.

4. Болото, идти опасно. Идем строго по следовой дорожке. Ходьба по следовой дорожке.
5. Переходим через ручей. Ходьба приставным шагом по гимнастической палке.
6. Утята гуляют возле ручья. Ходьба на пятках, руки на плечевых суставах.
7. Какой-то подозрительный шум в лесу. Идем тихо-тихо. Ходьба в полуприседе на носках.
8. Это медведь идет. Ходьба на наружной стороне стопы, руки на поясе. 9. Вот мы и подходим. Уже видны обезьяньи домики. Обычная ходьба, построение вдоль обручей.
10. Маленькие обезьянки тоже хотят нас увидеть: поднимаются на носки. Подъем на носки, руки вверх.
11. Обезьянки поворачиваются вправо, смотрят на нас, влево поворачиваются, хотят всех нас увидеть. И. П. основная стойка. Повороты вправо с отведением правой руки вправо Повороты влево с отведением левой руки влево. Выполняется без отрыва стоп.
12. Обезьянки показывают нам, какие у них мячики. И. П. стоя на обруче, в руках мяч. Полуприсед, мяч подняли.
13. Наверное, мячи у обезьянок - любимые игрушки. И. П. то же. Подняли мяч, отставили правую ногу назад на носок.
14. Обезьянки решили показать нам все свои игрушки: сели перед своими домиками и ножками достают из домиков мелкие игрушки. И. П. Сидя.
15. Руки в упоре сзади. Ноги согнуты. Захват стопами мелких предметов перед собой и перемещение их вправо и влево.
16. Теперь обезьянки решили играть большими мячами. И. П. как в 14. Захват стопами большого мяча, выпрямление ног в КС.
17. Обезьянки очень гибкие. Они выпрямили ноги и наклонились, потянулись к стопам руками. Наклон к прямым ногам. Стопы в положении тыльного сгибания.
18. Обезьянки собирают свои игрушки в домик. Захват стопами мелких предметов справа и слева и перемещение их по центру перед собой.
19. Обезьянки пошли на прогулку. Вот они идут по наклонному бревну к высокому дереву. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке.
20. Забираются по веткам дерева выше и выше. Лазание по шведской стенке. Перебираются с одного дерева на другое. Ходьба приставным шагом по шведской стенке.
22. Спускаются на землю. Лазание по шведской стенке.
23. Идут по каменистой гряде. Ходьба по ребристой доске.
24. И попадают прямо на берег с обилием мелких камушков. Обезьянки массируют стопы.
25. Обезьянки вернулись домой. Легли в свои домики. Свернулись клубочками и сами себя укачивают. Перекаты в группировке.
26. Обезьянки выпрямились, расслабились, слушают, как у них отдыхают стопы.

Мы продемонстрировали вам несколько видов упражнений для ног с детьми. Существует еще множество различных интересных упражнений и игр для ног, поэтому о других упражнениях и играх вы сможете узнать из информации, появляющейся в группе. А чтобы сегодняшнее занятие не забылось достаточно быстро, разрешите предложить вашему вниманию памятки о профилактике плоскостопия. Спасибо за внимание и участие в нашем мероприятии.