

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 44 «Красная Шапочка»

Методы и приемы работы по профилактике плоскостопия и нарушений осанки

Василенкова Алена Михайловна
Инструктор по физической культуре

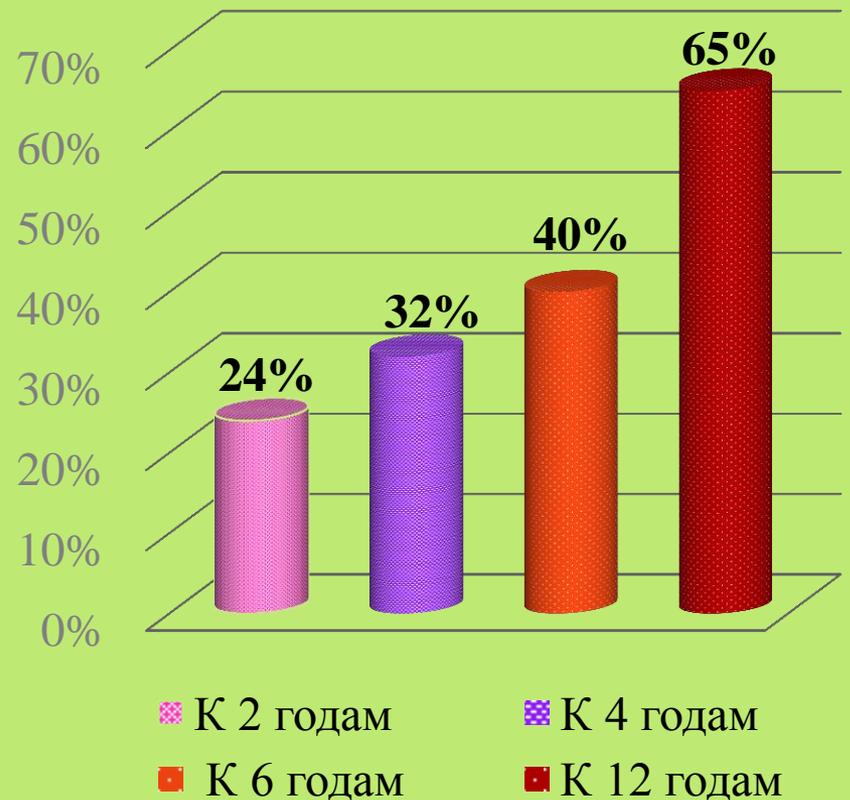
Смоленск

Плоскостопие

Плоскостопие - одно из самых распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Плоскостопие - деформация стопы, характеризующаяся уплощением свода в результате слабости связочно-мышечного аппарата.

Плоскостопие у детей





Причины возникновения плоскостопия

**Ношение обуви
несоответствующего
размера в раннем возрасте**

**Следствие рахита в
грудном возрасте**

Мышечная гипотония

Цель и задачи коррекционно-развивающей работы

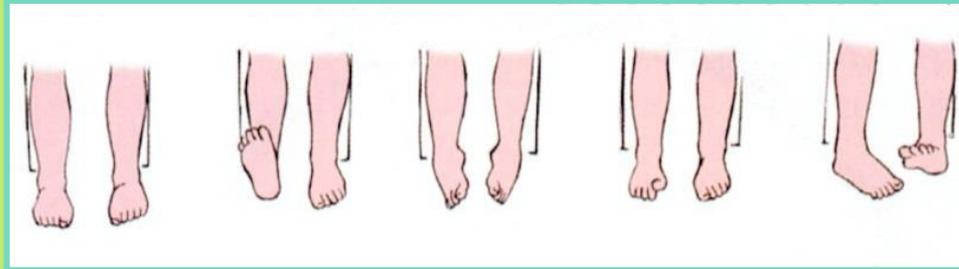
Цель: формирование и укрепление сводов стоп.

Основные задачи:

- исправление деформации и уменьшение имеющегося уплощения сводов стопы;
- увеличение подвижности в суставах стоп;
- обучение правильной постановке стоп при ходьбе;
- формирование правильной осанки;
- улучшение координации движений.

Система коррекционно-развивающей работы с детьми

Содержание	Оборудование	Методы и приёмы
<p><u>Комплекс упражнений № 1.</u> (сентябрь, октябрь)</p> <p>✚ - усложненные упражнения для первой группы детей.</p> <p>◆ - усложненные упражнения для четвертой – пятой недели занятий.</p>	<p>елочки грибочки огурчики каштаны...</p>	<p>-прямое обращение к ребенку, -объяснение, -указание...</p>
<p><u>1 часть.</u> (упражнения, закрепляющие коррекцию)</p>	<p>коврик...</p>	<p>-подбадривание, -самомассаж...</p>
<p><u>2 часть.</u> (упражнения с сопротивлением) (упражнения со статической нагрузкой)</p>	<p>мешочки с песком ...</p>	<p>-пояснение; -показ подготовленным ребенком...</p>
<p><u>3 часть.</u> (упражнения для усиления корригирующего эффекта)</p>	<p>ребристая доска ...</p>	<p>-положительная оценка за всё...</p>



- 1 часть (поочередный подъём стоп, разворот ступни на внешнее ребро...)
- 2 часть (захват мелких предметов, удержание, перекладывание...)
- 3 часть (ходьба по дорожке Здоровья, массажным коврикам...)

Диагностика



Цель: Оценить исходное состояние стопы ребенка, проконтролировать эффективность коррекционно-развивающих упражнений.

Диагностировать плоскостопие может только детский врач — ортопед.

Сводная таблица индекса стоп правой и левой ног на начало и конец учебного года

№ группы	Имя ребенка	Индекс правой стопы				Индекс левой стопы			
		Сентябрь 2013		Май 2014		Сентябрь 2013		Май 2014	
		Индекс	Результат	Индекс	Результат	Индекс	Результат	Индекс	Результат
№ 4	Андрей К.	3,4	плоская стопа	3,2	плоская стопа	15,2	плоская стопа	15,3	плоская стопа
№ 4	Даша Ф.	2,1	плоская стопа	2,1	плоская стопа	1,2	уплощенная стопа	1,1	уплощенная стопа
№ 4	Женя Н.	1,1	Уплощенная стопа	1	Нормальная стопа	1,4	Уплощенная стопа	1,2	уплощенная стопа

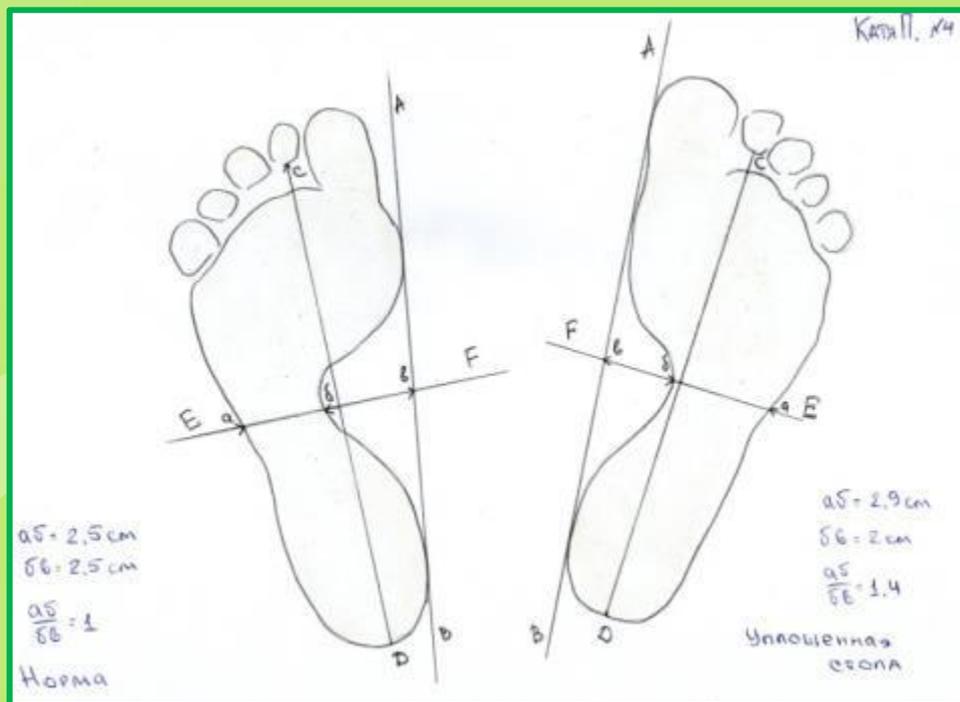
Диагностическое исследование

Измерение отпечатков стоп по методу Чижина с расчетом индекса, где **Индекс стопы = аб/бв**

Нормальная стопа – от 0 до 1,

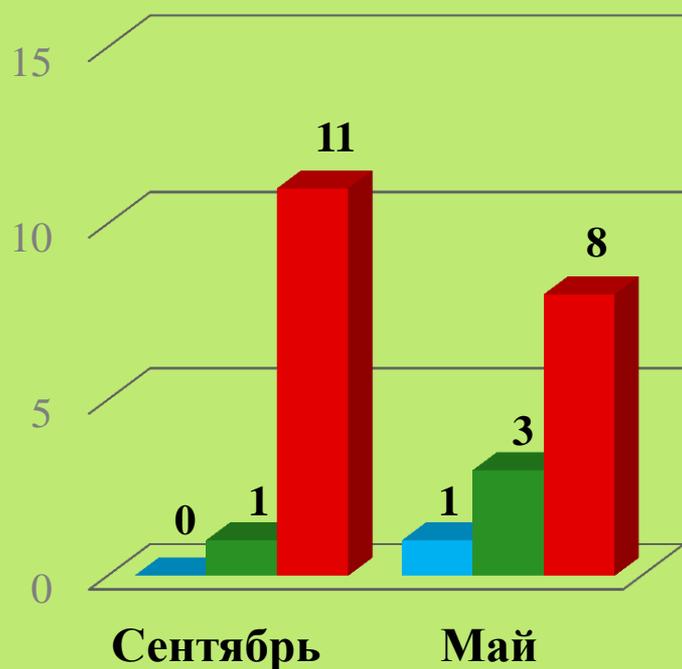
Уплощенная стопа – от 1 до 2,

Плоская стопа – от 2 и более



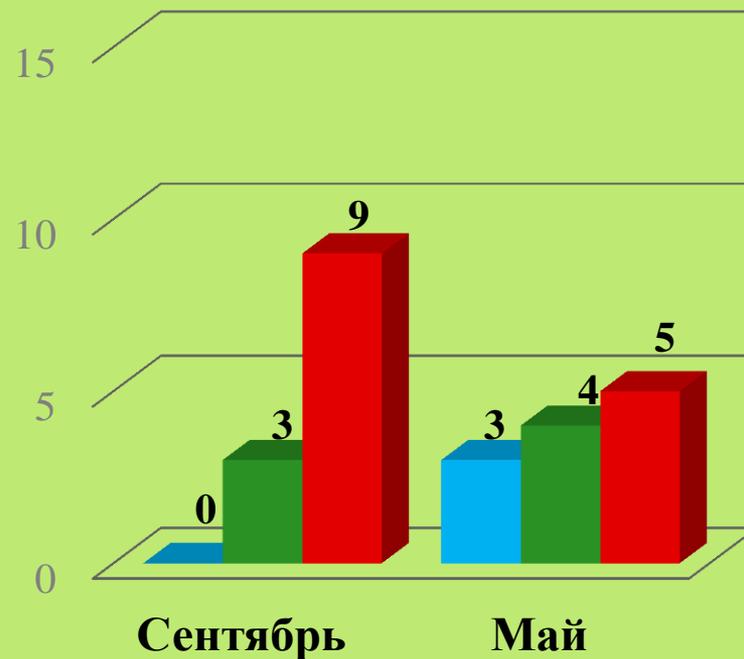
Изменение индекса стопа

Правая стопа



- Нормальная стопа
- Уплощенная стопа
- Плоская стопа

Левая стопа



- Нормальная стопа
- Уплощенная стопа
- Плоская стопа

Бег 30 м/с



Результаты работы

Уменьшение или исчезновение неприятных ощущений и болей при длительном стоянии и ходьбе

Восстановлено правильное положения стоп

Уменьшилось уплощение стоп

Выработана правильная походка

Двое из детей имеют диагноз «здоров»

Увеличилось число детей с гармоничным уровнем развития

РЕКОМЕНДАЦИИ

Необходимо соблюдать меры профилактики

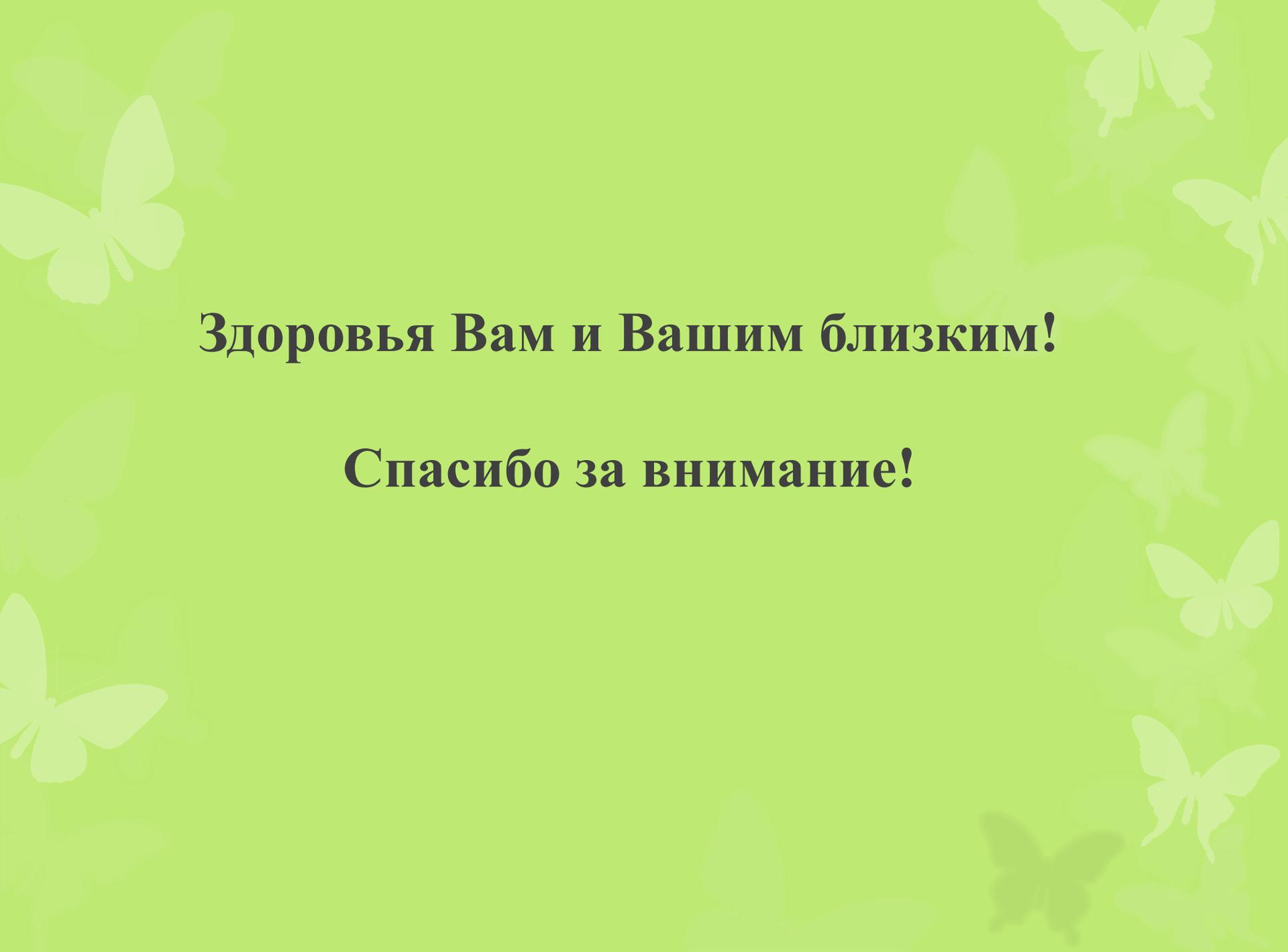
Подбор рациональной обуви,
Занятия физкультурой

Полезна ходьба босиком по неровной почве, по песку

Применение специального комплекса упражнений, массаж, лечебные стельки

Применение современных здоровьесберегающих технологий

Технологии сохранения и стимулирования здоровья	Технологии обучения здоровому образу жизни	Коррекционные технологии
<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Подвижные и спортивные игры;<input type="checkbox"/> Гимнастика пальчиковая;<input type="checkbox"/> Гимнастика корригирующая;<input type="checkbox"/> Гимнастика ортопедическая;<input type="checkbox"/> Фитбол-гимнастика;<input type="checkbox"/> Дыхательные упражнения;<input type="checkbox"/> Релаксация.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Физкультурное занятие;<input type="checkbox"/> Занятия из серии «Здоровье»;<input type="checkbox"/> Элементы самомассажа.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Технологии музыкального воздействия;<input type="checkbox"/> Сказкотерапия;<input type="checkbox"/> Фонетическая ритмика.



Здоровья Вам и Вашим близким!

Спасибо за внимание!