

ПРЕЗЕНТАЦИЯ
НА ТЕМУ: ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ

Подготовили воспитатели 3 гр.:

Борисова Ю.Ф.

Галицкая А.Н.

Профилактика плоскостоп ия

Причины плоскостопия

Плоскостопие встречается более чем у 40 проц. детей, из них в 10-12 проц. оно врожденное. В большинстве случаев заболевание приобретает в процессе роста ребенка. Его развитию способствуют все факторы, ослабляющие мышцы и связки стоп, - избыточная масса тела, неподходящая обувь. Иногда родители спешат быстрее поставить ребенка на ножки, форсируя развитие двигательных навыков.



Существует термин “возрастное плоскостопие” - у детей в первые годы жизни свод стопы заполнен подкожной жировой клетчаткой, от чего стопа выглядит плоско. “Жировая подушка” исчезает к 4 - 5 годам, а полностью стопа формируется 7 - 9 лет. Лечение детского плоскостопия обычно консервативное и включает в себя массаж стоп и икроножных мышц, лечебную гимнастику, ножные ванны. В тяжелых случаях подбирается специальная ортопедическая обувь, сделанная из натуральной кожи индивидуально. Внутри имеется супинатор, поднимающий внутренний край стопы.

Для профилактики плоскостопия у детей необходимо тщательно подбирать обувь. Она должна быть сшита из натуральных материалов, достаточно жесткой и с хорошим задником, который держит пятку в правильном положении. Подошва, наоборот, должна быть гибкой, иметь небольшой каблук.



Рекомендуется обучить детей простейшим упражнениям, укрепляющим мышцы стопы: хождение на носках, на наружном крае стопы, катание на полу стопой мячика, бутылки. Очень хорошо раскидать на полу мелкие предметы, которые ребенок будет пальцами ног брать и перекладывать. Полезны лыжный спорт и плавание. Нежелательно при плоскостопии фигурное катание и бег на коньках.



ПРОФИЛАКТИКА: задание на дом

Катайте мячик.
Посадите ребенка
на пол или стул и
поставьте его
ступню на
теннисный мячик.
Пусть ребенок
катает мячик то к
носку, то к пятке
двумя ногами
попеременно



Собери игрушки.
Посадив ребенка на пол, рассыпьте перед ним множество мелких предметов. Перед ребенком поставьте небольшую емкость. Ребенок собирает предметы поочередно: пять – пальцами правой ноги, пять – левой.



Скатайте платок.

Посадите ребенка на пол или стул. Разложите перед ним платок. Выдвинув вперед одну ногу и распрямив пальцы, малыш должен ухватить ими платок и подобрать часть его под ступню; затем снова распрямить пальцы и подобрать новую часть платка. Повторять до тех пор, пока платок не исчезнет под стопой полностью. Выполнять упражнение поочередно правой и левой ногой; затем двумя ногами одновременно.

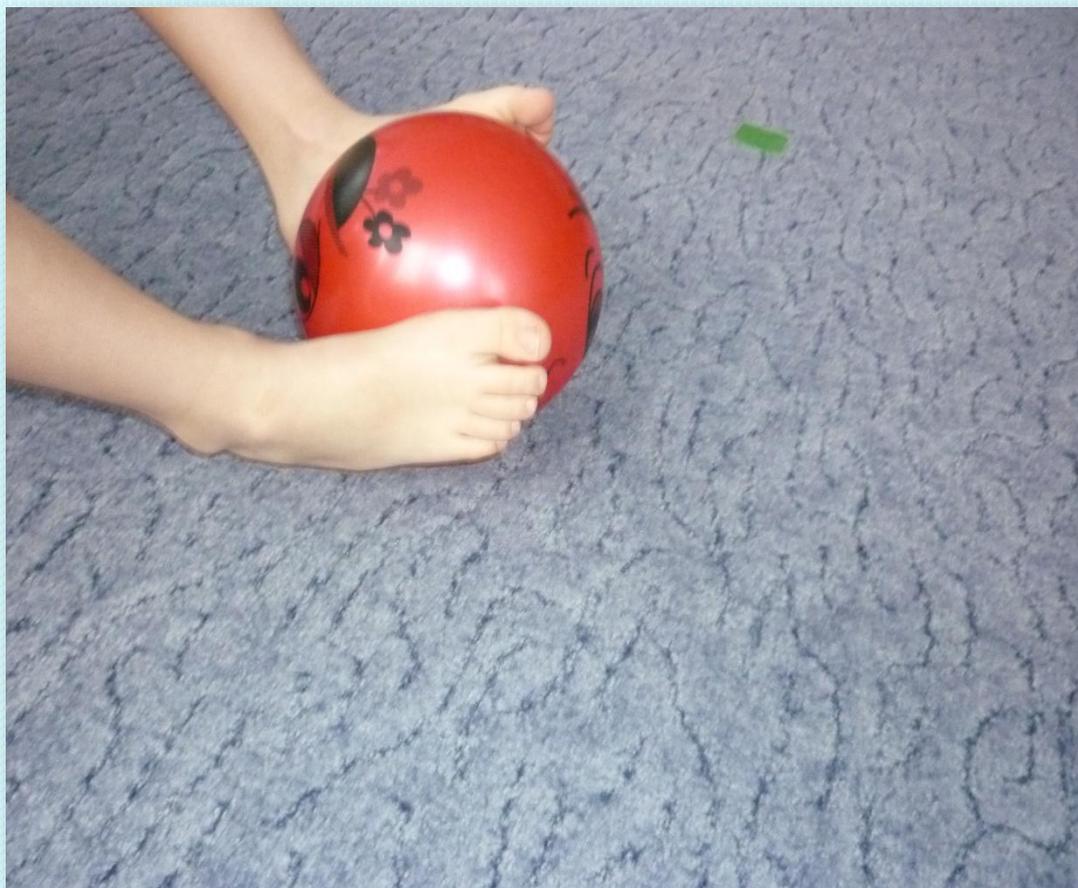


Танец на канате.
Разложите на полу
веревку. Пусть
ребенок пробует
пройти по веревке,
удержав равновесие
(руки в стороны).
Одну ступню надо
ставить вплотную
перед другой,
колени сгибать
нельзя: как гимнаст
в цирке.



«Обезьянки».

Сядьте на пол
напротив ребенка,
слегка
откинувшись
назад, обопритесь
на руки. Возьмите
ногами мяч и
прокатывайте его
друг другу. Ловить
руками мяч нельзя.



СПАСИБО

ЗА ВНИМАНИЕ