

Текст к презентации
Предупреждение плоскостопия.

2 слайд. В период дошкольного возраста стопа находится в стадии интенсивного развития, ее формирование не завершено, поэтому любые неблагоприятные воздействия могут приводить к возникновению функциональных отклонений.

3 Слайд. Плоскостопие – одно из самых распространенных заболеваний опорно - двигательного аппарата у детей.

4 Слайд. «Эволюция» развития стопы человека формируется от детского возраста к совершеннолетию, когда проблемы становятся, более ощущаемы, нежели на ранних стадиях заболевания.

1 Необходимо помнить, что плоскостопие - это недуг, который при отсутствии адекватной терапии приводит к серьезным осложнениям и сильной деформации костей стопы.

5 Слайд. **Приведем простой тест для проверки наличия или исключения плоскостопия:**

заключение о состоянии свода стопы делается на основании расположения двух линий, проведенных на отпечатке. Первая линия проводится от середины отпечатка большого пальца до середины пятки. Вторая линия соединяет середину пятки со вторым межпальцевым промежутком. Если контур отпечатка стопы в срединной части не перекрывает эти линии – стопа нормальная. Если первая линия проходит внутри отпечатка – уплощение свода стопы. Если оба контура расположены внутри контура отпечатка стопа плоская. Плантограммы хранятся в медицинской карте

6 Слайд. **Признаки плоскостопия вы видите на экране.**

Вследствие чего, у детей обычно деформируется продольный свод, из-за чего подошва становится плоской и всей своей поверхностью касается пола.

7 Слайд. Каковы же причины развития плоскостопия?

- Нагрузка при ходьбе, беге, прыжках для сводов стоп ослабленных детей оказывается чрезмерной.
- Связки и мышцы стоп перенапрягаются, растягиваются, теряют пружинистые свойства. Своды стопы (продольный и поперечный) расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие: продольное, поперечное и поперечно-продольное.

8 Слайд. Порой, родители не осознают серьезность этого заболевания, так как со стороны оно поначалу не заметно и, на первый взгляд, не оказывает значительного негативного влияния на ребенка. Однако это заблуждение может привести к печальным последствиям.

Плоскостопие нарушает «рессорные» функции стопы, почти пропадает амортизация, и при ходьбе вся «отдача» (встряска) достается голени и тазобедренному суставу, что может привести к более «взрослым» заболеваниям, в том числе, и позвоночника (артрозам, сколиозам). Поэтому плоскостопие обязательно нужно профилактировать и лечить.

2

9 Слайд. Плоскостопие - можно предупредить. Необходимо использовать некоторые приемы, направленные на укрепление мышц, которые подтягивают свод стопы, улучшают ее кровоснабжение, оказывают мягкое воздействие на суставы и связочный аппарат.

10 Слайд. Специальные комплексы упражнений, направлены на укрепление мышц стопы и голени и на формирование свода стопы;

11 Слайд. Необходимо использовать подобранные упражнения, часть которых выполняются из исходных положений сидя и лежа, при разгрузке стоп.

Слайд 12. В группах дети ходят по самодельным сенсорным дорожкам (из подручного и нетрадиционного материала), палкам, веревкам, канату. Используя старую мозаику, выполняют упражнения с захватыванием предметов пальцами ног; массаж стоп.

13.Слайд. Формируя навык ходьбы у детей, необходимо обучить их правильной постановке шагающей ноги на опору, не допуская шарканья и шлепанья стоп, не разводя носки.

Слайд 14. В течение занятий с детьми необходимо помнить и соблюдать некоторые правила. **С целью** создания положительного эмоционального фона необходимо заинтересовать ребенка (игрушки, загадки, стихотворения и песенки.).

15.Слайд. Все упражнения и приемы, которые мы вам продемонстрируем можно использовать в домашних условиях, на дачном участке в теплый период года, на отдыхе у речки, когда это нам позволяет делать мягкая подошва обуви. Конечно, наибольший эффект достигается тогда, когда упражнения выполняются босиком.