

Проект

«Профилактика плоскостопия младшего школьника»

Срок реализации 1 год

Составитель: Антонова Светлана Васильевна учитель физической
культуры ГБОУ ООШ с. Четыровка

Введение.

Проблема:

Проведенный медицинский осмотр воспитанников ГБОУ ООШ с. Четыровка выявил плоскостопие у 30% обследованных школьников.

Актуальность проблемы:

Насыщение рынка некачественной обувью, отсутствие системы работы профилактики плоскостопия приводит к тому, что по данным ученых, из всего населения земного шара плоскостопием страдают от 40 до 60% людей. Исследования, проведенные отечественными учеными в разные годы, выявили плоскостопие у 20-30% обследованных детей. По статистике у 6-7-летних детей плоскостопие отмечается 7-8% случаев. Плоскостопие у взрослых является, как правило, результатом недоразвития или деформации детской стопы. Поэтому профилактику необходимо начинать именно в дошкольном и в младшем школьном возрасте.

Цель: В процессе изучения литературы и передового опыта разработать систему мероприятий по профилактике плоскостопия у младших школьников.

Задачи:

- Изучить теоретический материал по проблеме;
- Разработать план совместной работы учителя по физической культуре и педагогов школы по профилактике плоскостопия;
- Составить практические советы и рекомендации для учителей и родителей воспитанников.

Ожидаемые результаты:

- систематизируется работа всех участников педагогического процесса (учителей - детей-родителей) по профилактике плоскостопия;
- сформируется тенденция к улучшению показателей физического развития, физической подготовленности, а в дальнейшем на показатели медицинского осмотра.

Глава 1. Теоретические основы профилактики плоскостопия.

1.1. Стопа одним из важнейших звеньев опорно-двигательного аппарата человека.

Стопа является одним из важнейших звеньев опорно-двигательного аппарата человека, морфофункциональное состояние которого имеет большое значение для формирования всего опорно-двигательного аппарата, и особенно в детском возрасте. Слабость мышц поддерживающих свода стопы, является одним из условий нарушений нормального свода стопы что, в конечном счете, может привести к патологическим изменениям не только в стопе, но и в других звеньях опорно-двигательного аппарата, а также и к другим нарушениям нервной и сердечнососудистой систем.

Стопа функционирует нормально как единый комплекс тогда, когда нагрузка, действующая на нее, полностью уравнивается крепкими связками и мышцами. Если происходит ослабление мышечно-связочного аппарата, то начинает нарушаться нормальная форма - стопа оседает, становится плоской, утрачивается одна из основных ее функций - пружинящая (рессорная). Усталость и боль в ногах во время и после ходьбы, отеки стоп к вечеру – это симптомы первых признаков плоскостопия.

1.2. Плоскостопие: определение, виды, степени.

Плоскостопие - это деформация стопы, характеризующаяся понижением ее сводов. (Энциклопедия здоровья 1992).



В норме стопа имеет два свода – **продольный** (по внутреннему краю стопы) и **поперечный** (между основаниями пальцев), соответственно плоскостопие может быть продольным (уплощение продольного свода стопы) и поперечным (распластанность переднего отдела стопы). Если имеется уплощение продольного и поперечного свода говорят о **комбинированном** плоскостопии.

Плоскостопие бывает **врожденным и приобретенным**.

Врожденное плоскостопие встречается довольно редко и является следствием внутриутробных пороков развития структурных элементов стопы.

Приобретенное плоскостопие встречается в любом возрасте, бывает травматическим, паралитическим, рахитическим, статическим.

Травматическое плоскостопие развивается вследствие переломов костей стопы и голеностопного сустава или при повреждении мягких тканей, укрепляющих свод стопы.

Паралитическое плоскостопие (паралитическая плоская стопа) возникает после перенесенного полиомиелита. Причиной в этом случае является паралич мышц стопы и большеберцовых мышц.

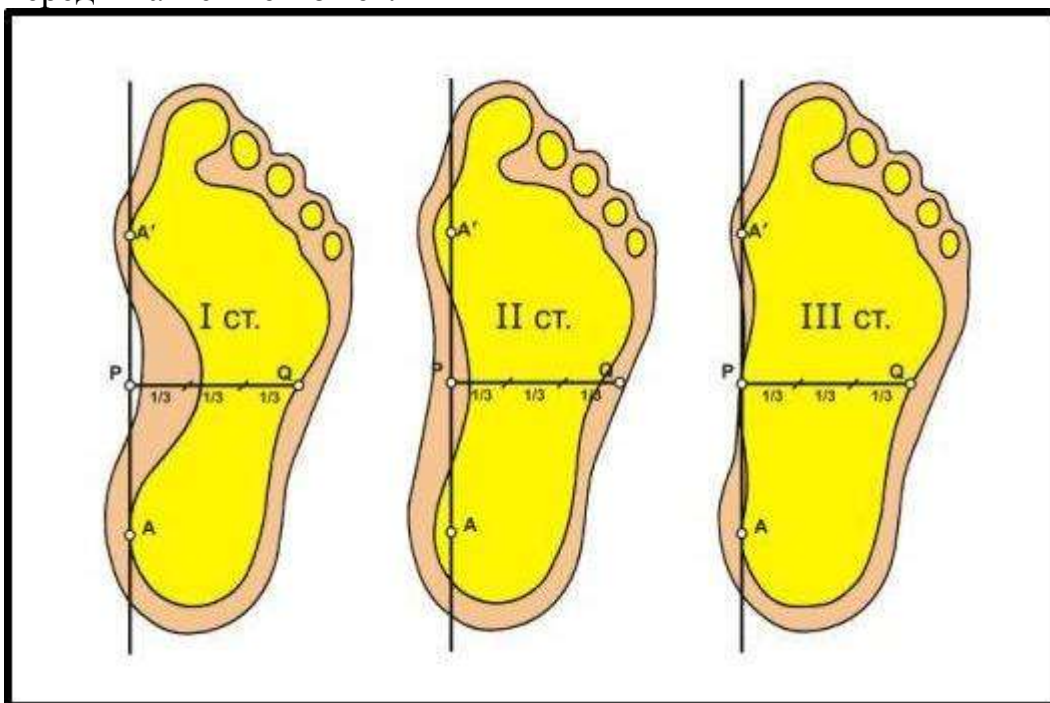
Рахитическое плоскостопие развивается после перенесенного рахита. Рахит нарушает нормальное формирование костей стопы. Кости становятся менее прочными и под воздействием нагрузки, при ослаблении мышц и связок, стопа деформируется и образуется плоскостопие.

Степени плоскостопия.

При слабовыраженном плоскостопии (**I степени**) после физических нагрузок появляется в ногах чувство усталости, при надавливании на стопу возникают болезненные ощущения. Отмечается усталость при ходьбе, походка становится менее пластичной, нередко к вечеру стопа отекает.

Комбинированное плоскостопие - следующая, **2-я стадия болезни**. Своды стопы исчезают, стопа распластана. Боли в стопах постоянные и более сильные. Боль охватывает всю ногу вплоть до коленного сустава. Отмечается значительное затруднение ходьбы.

Наконец, **III степень** плоскостопия – резко выраженная деформация стопы. Нередко больные только на этом этапе обращаются к врачу. Ведь боль в стопах, голенях, которые почти всегда отечны, в коленных суставах ощущается постоянно. Часто болит поясница, появляется мучительная головная боль. При III степени плоскостопия занятия спортом становятся недоступными, значительно снижается трудоспособность, даже спокойная, непродолжительная ходьба затруднена. В обычной обуви человек уже передвигаться не может.



1.3. Профилактика плоскостопия в школе.

Лечить плоскостопие, с виду простое заболевание, довольно сложно. Кроме того, необходимо знать, что никогда не наступит момент, когда человек сможет облегченно вздохнуть: ну вот, я и вылечился! Особенно при далеко зашедшей патологии. Плоскостопие – это болезнь всей жизни. Полное излечение плоскостопия возможно только в детстве.

Самым важным средством профилактики плоскостопия детей в школе является урок физической культуры. Физическая культура обладает особо оздоровительным потенциалом. Правильная организация физического

воспитания детей возможна, если учитываются анатома–физиологические особенности развития как отдельных органов и систем, так и всего организма в целом. Каждый возрастной период имеет свою определенную специфику развития.

Специальные физические упражнения сопровождаются возникновением новых, более сильных очагов возбуждения в коре, которые способствуют образованию правильных, необходимых в данном случае условно рефлекторных связей. Согласно исследованиям А.А. Ухтомского, эти новые, более сильные очаги возбуждения подавляют влияние патологических очагов возбуждения и разрывают неправильные условно – рефлекторные связи, лежащие в основе происхождения той или иной деформации, в частности, и плоскостопия.

Структура урока предусматривает включение корригирующих упражнений: в вводной части – это разновидности ходьбы, бег и ОРУ; в основной части – лазанье, прыжки; в заключительной части – подвижная игра и упражнения на растяжку. К сожалению, уроки физкультуры занимают только 1/5 часть времени пребывания детей в школе. А остальное время этой проблеме уделяется не достаточно внимания. Исправить такое положение возможно только при налаженной системе взаимодействия всех участников педагогического процесса: детей, учителей, родителей.

В соответствии с этим были разработаны схема взаимодействия школы и план работы учителя по физической культуре по профилактике плоскостопия.

Глава 2. Модель системы мероприятий по профилактике плоскостопия.

2.1. Схема взаимодействия школы по профилактике плоскостопия



2.2. План совместной работы учителя физической культуры с участниками педагогического процесса по профилактике плоскостопия.

№	Наименование мероприятия	Сроки проведения
Работа с детьми		
1	Уроки физической культуры	В течение учебного года
2	Спортивно-оздоровительные мероприятия: -веселые старты; -кросс; -лыжные соревнования; -зарница и т.д	В течение учебного года
3	Диагностика (тестирование)	2 раза в год
4	В уголках здоровья начальных классов поместить санитарно-просветительский материал «Гимнастика для стоп».	Начало сентября
Работа с педагогами		
1	Выступление на педагогическом совете «Влияние физкультминутки на здоровье детей», помочь при подборе комплексов физкультминуток.	Согласно плана работы ШМО
2	Провести беседу с рекомендациями для учителей начальных классов по решению проблемы. Составление комплекса корректирующих упражнений для профилактики плоскостопия.	2 раза в год
Работа с родителями.		
1	Разработать комплекс корректирующих упражнений по профилактике плоскостопия для родителей.	2 раза в год
2	Индивидуальная работа с родителями детей, у которых уже есть плоскостопие.	В течение всего проекта
3	Выступление на родительском собрании на тему: «Стоп плоскостопию».	Согласно плана работы школы.

Глава 3. Практическая часть

3.1. Этапы реализации проекта.

Этапы	Сроки	Мероприятия и формы.	Ответственные	Промежуточный результат
1	6.02.21 – 10.02.21	Изучение теоретического материала по проблеме, изучение передового опыта из периодической печати, использование интернет ресурса, аналитическая беседа с медицинским работником по результатам медосмотра.	Учитель физической культуры Антонова С.В., медработник	Определила причины развития плоскостопия; познакомилась с разными вариантами сотрудничества педагогов по поднятой проблеме; составила список детей с нарушением ОДА
2	11.02.21 – 15.02.21.	Моделирование системы работы по профилактике плоскостопия.	Директор Подковыров В.М., Учитель физической культуры Антонова С.В.	Получила одобрение и поддержку со стороны директора. Согласование с участниками педпроцесса.
3	В течении и года	Промежуточный результат	Учитель физической культуры Антонова С.В., учителя школы, родители.	Со стороны детей: заинтересовать детей проблемой и возможностями решения. Со стороны родителей: дать понять важность присутствия родителей в решении проблемы ребенка. Со стороны педагогов: соучастие в решении проблемы и моральной поддержка детей.

4	Через год	Ожидаемый результаты.	Учитель физической культуры Антонова С.В., учителя школы, родители.	Проследить динамику понижения прогрессирования заболевания по результатам исследования плантографии и планового медосмотра.
---	-----------	-----------------------	---	---

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Плоскостопие означает полную потерю всех рессорных функций стопы. Можно сравнить это с поездкой на двух машинах: с хорошими рессорами и с изношенными. В первой ухабы на дороге "отзовутся" лишь легким покачиванием, а во второй любая ложбинка - уже порядочная встряска. Вот такую встряску при ходьбе плоскостопие дает голени, тазобедренному суставу. Все это может привести к плачевному итогу - артрозу.

Но, конечно, лучшая борьба с плоскостопием - ее профилактика. Заключается она в укреплении мышц, поддерживающих свод стопы.

Передний отдел стопы практически невозможно укрепить массажем или гимнастикой, поможет только правильный подбор обуви - с широким мыском, жестким задником и каблуком, не перегружающим пальцы ног. При начальных степенях плоскостопия детям лучше не носить босоножки с открытыми пятками, мягкие шлепанцы, валенки. Лучше подойдут ботинки с твердой подошвой, небольшим каблуком и шнуровкой.

Обязательно следить за массой тела ребенка, чтобы она не была выше нормы. Ослабленные детские мышцы вкупе с повышенным весом дают большую вероятность того, что свод будет опущен.

Естественное укрепление организма способствует укреплению стопы. Ребенку полезно плавать - лучше кролем, но можно и просто барахтаться у края бассейна - важно, что происходит гребок ногами. Полезно ходить босиком - по песку (не горячему) или гальке (не острой). Бегать по холмикам и пригоркам, ходить по бревну.

Занятия физкультурой, безусловно, полезны и детям с плоскостопием. Рекомендации по ограничениям здесь очень относительны. Например, коньковый лыжный ход, беговые коньки или тяжелая атлетика дают излишнюю нагрузку на свод стопы. С другой стороны, они не противопоказаны, если нет тяжелых клинических проявлений болезни - болей, отеков. Так, почти у всех конькобежцев со временем формируется плоскостопие, что не мешает им добиваться высоких спортивных

результатов. У известного прыгуна в высоту Владимира Ященко было выраженное плоскостопие. Однако свой недостаток он обратил в плюс - в момент прыжка корректировал деформированные мышцы стопы, что повышало его прыгучесть. Физическая нагрузка в любом случае развивает мышцы ног и укрепляет свод стопы.

Приложение 1

Тест «Исследование стопы».



Как же узнать, есть ли у вашего ребенка плоскостопие? Попросите малыша походить босиком по полу в разных направлениях, чтобы вы могли увидеть его ноги во всех положениях. Особенное внимание обратите на внутренние края стоп и степень их уплотнения. Обнаружить плоскостопие можно и так. Ваткой или щеточкой, смоченной в растворе синьки, помажьте ребенку ступни ног, а потом поставьте его на чистый лист бумаги. Отпечаток сравните с рисунками. С помощью таких отпечатков вы сможете проследить и за эффективностью лечения.

Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия.

В качестве профилактики нужна постоянная тренировка мышц и связок стопы. Без нагрузки мышцы слабеют и не поддерживают стопу в приподнятом состоянии. В результате чего возникает плоскостопие.

Исходное положение - сидя на стуле.

- Сгибать - разгибать пальцы ног
- Большим пальцем правой ноги провести по передней поверхности голени левой ноги снизу вверх. Повторить, поменяв ноги.
- Погладить внутренним краем и подошвенной поверхностью правой стопы левую голень. Повторить, поменяв ноги.
- С напряжением тянуть носки на себя - от себя (медленно, колени прямые).
- Соединить подошвы стоп (колени прямые).
- Круговые движения стопами внутрь – кнаружи.
- Как можно выше поднимайте поочередно то одну, то другую выпрямленную ногу. То же самое обеими ногами вместе.
- Максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола.
- Отрывать от пола пятки. Отрывать от пола носки.
- Захватывать и перекладывать пальцами ног какие-нибудь мелкие предметы (карандаш, губку, речную гальку и т.д.)
- Пальцами ног собрать кусок ткани.
- Катать ногой овальные и круглые предметы.
- Во время сидячей работы сгребайте подошвами в кучку воображаемый песок. Если окажетесь на пляже – сгребайте песок реальный. Поскольку трудно держать под рабочим столом кучу песка, положите туда мячик из твердой резины – катайте его вдоль сводов стоп.

Исходное положение - стоя.

- Приподниматься на мысочках.
- Стоя на мысочках перейти на наружный край стопы и вернуться в исходное положение.
- Встать на ребра внешней стороны стоп, постоять в таком положении не меньше 30-40 секунд.
- Поворот туловища влево–вправо с поворотом соответствующей стопы на наружный край.
- Приседать, не отрывая пяток от пола.
- **Ходьба** на носках, на пятках, на наружных сводах стоп, ходьба с поджатыми пальцами, с поднятыми пальцами
- Ходьба босиком по неровной поверхности – по жесткой траве, рыхлой почве, песку, камням и мелкой гальке.
- Ходьба боком по бревну.

Все перечисленные упражнения активно укрепляют мышцы стопы и голени и чрезвычайно полезны.

Упражнения выполняются босиком, каждое не менее 10 раз.

Выполнять их необходимо ежедневно, несколько раз в течение дня. Гимнастика должна стать повседневным и привычным занятием для больного плоскостопием.

Приложение 3

ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ

Предупреждение статического плоскостопия у детей проводится в направлении улучшения состояния мышц и связок, выработки правильного режима нагрузки и рационального снабжения обувью.



Рис.2. Комплекс физических упражнений для профилактики и лечения плоскостопия.

Прежде всего необходимо проводить общее закаливание организма, воспитывать у детей правильную осанку, научить ходить не разводя слишком широко носки стоп. Совершенно необоснованно стремление родителей рано обучать детей стоянию и ходьбе. Необходимо бороться со стремлением девочек-подростков рано носить обувь с высоким каблуком, а также с очень узким носком. При пользовании такой обувью происходит перегрузка переднего отдела стопы. В области головок плюсневых костей недостаточно крепкие еще связки не могут выдержать чрезмерную нагрузку, они перерастягиваются и ослабевают окончательно. В результате у девочек развивается так называемое поперечное плоскостопие с отклонением 1-го пальца стопы кнаружи. Последнее сопровождается подвывихом в первом плюсне-фаланговом сочленении, значительными болями, больные вынуждены, носить обувь на 2—3 размера больше. Излечение выраженного отклонения 1-го пальца кнаружи возможно уже только оперативным методом. В качестве профилактических мероприятий очень полезна ходьба детей босиком по мягкому грунту (рыхлая почва, песок), по неровной (галька, гравий) поверхности — стопа при этом рефлекторно «подбирается», происходит активное формирование сводов, укрепляются мышцы-супинаторы стопы. Этому же способствуют ходьба босиком по бревну, лазание по канату или шесту, упражнения на равновесие с опорой на одну ногу и т. п. Занятия детей могут быть организованы в детских садах и в кабинетах лечебной физкультуры детских поликлиник. Специальные упражнения целесообразно включать в игры, что особенно важно при

организации занятий с детьми младшего возраста. Комплекс примерных упражнений для предупреждения и лечения плоскостопия — смотри рис. 2.



СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аленькин П.Ф. «Массаж и движения». - Екатеринбург., Средне-Уральское книжное издательство, 1992 год.
2. Вавилова Е.Н. «Укрепление здоровья детей». М. 1995 г.
3. Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления». М. 1994 г.
4. Зайцев А.А., Копеева Е.П. Палищук Н.К. Самугуб С.А. «Физическое воспитание дошкольников». - Калининград, 1997 г.
5. Зациорский В.М., Аруин А.С., Селуянов В.Н. «Биомеханика двигательного аппарата человека». - М.: ФиС, 1981 г.
6. «Как вырастить здорового ребенка» / Под ред. В.П. Алферова. - Л.: Медицина, 1991 г.
7. Красикова А.С. «Профилактика лечения плоскостопия». М. 2002 г.
8. «Лечебная физкультура: справочник» / Под ред. В.А. Епифанова. - М.: Медицина 1988 г.
9. Маркс В.О. «Ортопедическая диагностика». - Минск: Наука и механика, 1978 г.
10. Матвеев С.В. Херодинов Б.И. «Здоровый ребенок. Физическое воспитание и врачебный контроль». - СПб.: Сотис. 1999.
11. Обижев В.П. «Настольная книга медицинской сестры детского сада» 1998 г.
12. Осокина Т.И. «Пособие для воспитателей». М. 1988 г.
13. Олонцева Г.Н. «Учебное пособие». М. 1985.
14. Скоролупова О.А. «контроль как один из этапов методической работы в дошкольном образовательном учреждении». М. 2003 г.
15. Спешнев Ф.Ф. «Спортивно-вспомогательная гимнастика». - М.: ФиС. 1957.
16. «Справочник по детской лечебной физкультуре» / Под ред. М.И. Фонарева. - Л.: Медицина. 1983 г.
17. Щербак А.П. «Тематические физкультурные занятия и праздники в образовательном учреждении». М. 1999 г.
18. nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/fizminutki-3
19. www.freemove.ru/articles_int/ploskostopie_u_detey.php

20.lapkistopki.ru/auxpage_flatfoot/
21.kolesow.tltonline.ru/ploskostopie.html