

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
государственное казенное общеобразовательное учреждение
Ростовской области «Ростовская санаторная школа-интернат № 28»
(ГКОУ РО «Ростовская санаторная школа-интернат № 28»)

14 линия ул., д.64/69, Ростов-на-Дону, 344019

тел./факс 8(863)251-92-13,251-83-33

e-mail: internat28@donpac.ru

СОГЛАСОВАНО Совет ГКОУ РО «Ростовская санаторная школа-интернат № 28» Протокол от <u>27.08.2021</u> № 1 Председатель <u>Н.И. Иванова</u>	УТВЕРЖДАЮ Директор ГКОУ РО «Ростовская санаторная школа-интернат № 28» Т.Л. Воронько Приказ от <u>27.08.21</u> № <u>472</u>
--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Профилактика и коррекция плоскостопия у детей
на уроках физкультуры»

Разработала
Инструктор ЛФК
Батурина Эвелина Александровна

г. РОСТОВ-НА-ДОНУ
2021 ГОД

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.
2. Цель изучения учебного процесса.
3. Оздоровительные задачи.
4. Образовательные задачи.
5. Воспитательные задачи.
6. Общая характеристика структуры программы.
7. Принципы построения учебного процесса.
8. Основное содержание учебного предмета.
9. Тематическое планирование.
10. Используемая литература.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Плоскостопие болезнь весьма коварная, и последствия ее могут быть опасными.

Правильное формирование стопы оказывает влияние на все жизненно важные органы и системы. В норме здоровая стопа опирается на три точки: пяточная, головка первой и пятой пальцевой кости. Ввиду недостаточного развития мышц стопа становится плоской. Со временем начинается деформация костей, возникают нарушения в работе внутренних органов, лечить заболевание становится все труднее, и терапия может затянуться на годы.

Чем раньше поставить диагноз и начать терапию, тем эффективнее она будет. Важно периодически посещать ортопеда в соответствии с нормативами.

Диагноз специалист может поставить в возрасте от 5-6 лет. До этого плоский продольный свод стопы является нормальным. Однако, это не значит, что не нужно посещать ортопеда. Важно проверять врожденные деформации костей на первом месяце жизни. В 3-4 месяца врач может выявить признаки рахита, к году – убедиться в подвижности всех суставов, в три года - определить правильность осанки и походки.

!!!! Для эффективности лечения, должна быть согласованная работа врача-ортопеда с родителями!!!!

Опасность плоскостопия в том, что если стопа при ходьбе не будет играть роль амортизатора, то функции эти будут возлагаться на большие суставы и позвоночник. В результате этого возможен сколиоз, грыжи, артроз, остеохондроз и другие последствия, которые могут негативно повлиять на качество жизни. Поэтому нужна правильная терапия плоскостопия.

Для профилактики плоскостопия нужна двигательная активность ребенка, а также ношение правильной обуви.

Основная профилактическая мера – это активность ребенка. Также полезен массаж – он помогает улучшить кровоток в стопах, развивает мышцы, помогает снять боль и усталость. Помогает гимнастика для профилактики плоскостопия у детей.

Если ребенку поставлен диагноз плоскостопие, не стоит отчаиваться. Правильная своевременная терапия помогает восстановить природные функции стопы. Важную роль среди других мер занимает коррекционная оздоровительная гимнастика.

Любое ортопедическое нарушение – это изменение положения костей, суставов, и ровного положения в повернутое, внутрь или наружу, согнутая или разогнутая. Причина этому – мышечный дисбаланс. Мышцы, которые сгибают или закручивают внутрь, становятся сильнее, чем мышцы, которые делают обратное движение, и таким образом в состоянии покоя смещают сустав в определенное положение. Любой мышечный дисбаланс исправляется путем укрепления слабых мышц, создавая также движения, в которых эти слабые мышцы выполняют необходимые нам движения.

Если не заниматься проблемой плоскостопия в раннем возрасте, то в дальнейшем все это обернется трудноизлечимыми заболеваниями!!!! У выросшего ребенка начинают болеть стопы, колени, поясничный и шейный отдел позвоночника. Он будет вынужден лечиться, тратить много времени и средств, в самый работоспособный период жизни. Очень важно заложить «фундамент» на котором будет держаться здоровье ребенка всю жизнь. Болезнь всегда лучше предупредить, особенно если это в наших силах.

Сроки реализации данной программы:

- Программа рассчитана на учащихся с 1-й по 4-й классы, занятия проводятся три раза в неделю, и включены как блок упражнений на каждом уроке физкультуры.

- Программа коррекционной гимнастики для стоп рассчитана на 4 года, направлена на профилактику плоскостопия у детей. Правильная своевременная терапия поможет восстановить природные функции стопы.

2.ЦЕЛЬ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Целью изучения учебного предмета является формирование у учащихся устойчивой мотивации на здоровый образ жизни, укрепление здоровья, профилактика и коррекция нарушений, вызванных заболеванием.

3.ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ.

Для исправления функции стопы и уменьшения прогресса плоскостопия несомненно подходят занятия коррекционной гимнастикой. Грамотный комплекс упражнений поможет ослабить заболевания следующими путями:

1. Тренировка мелких групп мышц стопы, которые поддерживают форму и формируют своды.

2. Постоянные занятия укрепляют бедра, голени, пресс, спину. Это позволяет ребенку улучшить свою осанку.

3. Снятие болезненного тонуса в мелких мышечных группах стоп. Тем самым заблокированные мышцы расслабляются, улучшается их питание. Это стимулирует восстановление сводов в стопах.

4. Воспитание потребности самостоятельно заниматься упражнениями и развитие желание физического самосовершенствования.

Наибольшую ценность имеют занятия коррекционной гимнастикой при плоскостопии в детском возрасте.

Ортопеды отмечают, что методичные занятия могут полностью убрать плоскостопия 1 и 2 степени.

4.ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ.

- Вооружать учащихся знаниями, умениями, навыками необходимыми при работе с ОДА.

- Дать учащимся знания о правильной осанке, значении и функции позвоночника, нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране своего здоровья.

5.ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ.

- Формировать потребность в ежедневных физических упражнениях.
- Формировать навыки рационального использования физических упражнений в самостоятельной двигательной деятельности.
- Формировать стремления достигать положительных результатов.

6.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СТРУКТУРЫ ПРОГРАММЫ.

Вводный период.

На первых занятиях учащиеся знакомятся с предлагаемыми упражнениями и осваивают их правильное выполнение, и адаптируются к возрастающим нагрузкам.

Основной период.

Решаются главные коррекционные задачи.

Продолжает возрастать (до середины периода) нагрузка.

Затем физическая нагрузка на занятиях сохраняется на достигнутом уровне.

Заключительный период.

Постепенное снижение физической нагрузки, закрепление навыков правильной установки стоп, правильной походки и т.д.

Оборудование и инвентарь.

- Физкультурный зал.
- Массажные дорожки.
- Гимнастические палки разных размеров и веса.
- Мячи разного размера и веса.
- Мелкий инвентарь для профилактики плоскостопия.
- Гимнастическая стенка.
- Массажные мячики.
- Фитнес резинки.
- Балансирующие платформы.

7. ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА.

При проведении занятий коррекционной гимнастикой соблюдается следующие принципы:

- Индивидуализация.
- Системность.
- Длительность.
- Регулярность.
- Нарастание физической нагрузки.
- Разнообразие в подборе физических упражнений.
- Умеренность в воздействии физических упражнений.
- Соблюдение цикличности при выполнении физической нагрузки в соответствии с показаниями, чередование упражнений с отдыхом, упражнения на расслабления.

8. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

1. Техника безопасности на уроках физкультуры.

2. Основы знаний:

- Техника безопасности и правила выполнения упражнений с предметами.
- Теоретические знания о важности формирования правильной осанки и правильного свода стопы.
- Соблюдение режима дня.
- Утренняя гимнастика для профилактики плоскостопия и правила ее составления.
- Здоровый образ жизни и его значение для человека по сравнению с нездоровым образом жизни.
- Значение физической культуры в жизни человека.
- О работе мышц и суставов при выполнении физических упражнений о способах простейшего контроля за ними.
- О причинах травматизма на занятиях физкультуры.

3. МФР с мячиком.

Миофасциальный релиз с мячиком – это одно из подготовительных упражнений к основной тренировке.

Очень эффективно начинать разминку с МФР, благодаря такому массажу мы эффективно снимаем мышечные зажимы, улучшаем гидратацию тканей, улучшаем скольжение тканей, помогаем нервной системе увидеть зоны, с которыми будем работать. Мышцы в нашем теле не работают по отдельности, они связаны друг с другом, как по цепочке – напрягается одна – тянет за собой все остальные. А если снять спазм и расслабить начало цепочки – она отпускает другие вышестоящие звенья.

4. Базовые упражнения при плоскостопии.

Мы берем упражнения, в котором создаются условия для вращения бедра, при котором будут участвовать слабые мышцы, учимся видеть все варианты при которых ребенок ускользает от правильного выполнения в пользу привычного, чтобы этого не происходило взрослому ребенку даем указание, как правильно, а маленькому - используем свои руки и стопы, как ограничители, чтобы задать исходное положение.

Набираем необходимое количество часов при котором мышцы меняют тонус и начинают сдвигать кости и суставы.

УПРАЖНЕНИЯ:

Подкладываем скрученное полотенце под свод стопы, надо перевести опору с пятки на носок, через полотенце, как ось вращения - это наиболее эффективный способ, улучшающий подвижность суставов. Стопы (особенно у детей с уплощенными сводами) , подготовить к следующим движениям.

Задать такое исходное положение, чтобы стопы стояли по краям гимнастического коврика. Руки за голову и приседаем, чтоб колени были строго над большими пальцами. Разводить колени шире!!! Таз опускается назад, а в нижней части сесть глубже, отвести бедро, колени развести шире. Приседать с ровной постановкой ног.

Упражнение, которое обучает стопу правильной работе.

В упражнении задействованы - голеностопный сустав опорной ноги, колено опорной ноги, все суставы второй, а самое главное – работает тазобедренный сустав в опоре на одной ноге.

Упражнение (короткая стопа). Очень эффективное упражнение, особенно с начальным уровнем плоскостопия, чтобы делать правильно даже приседания, использовать стопу по назначению. Мышцы нужно активировать. Движения получатся возможно не сразу, начинать лучше сидя, потом перейти к выполнению стоя.

Вес на внешнюю сторону, пальцами не помогаем, они предельно расслаблены, начинаем поднимать свод.

5. Базовые упражнения для развития координаций движения и функций равновесия (ходьба с параллельной постановкой стоп на носках, на наружном своде, лазание по гимнастической скамейке, лазание по наклонной скамейке с различным положением рук, лазание по шведской лестнице).

6. Коррекционные упражнения на стуле. Упражнения на развитие моторики (работа пальцев ног с мелкими предметами).

- Сесть на стул, поднять ноги, растопырить пальцы для разогрева.

- Поднять вначале большой палец, а после все остальные- большой палец прижат к полу.
- Выполнить перекаты с пятки на носок и обратно.
- Положить на пол полотенце, взять его пальцами ног, поднять, растягивать в сторону за счет мышц стопы. Опустить.
- Сложить пальцами одной ноги полотенце, а другой развернуть.
- Собрать полотенце ногами по стопу.
- «Художник». Возьмите пальцами ног карандаши и рисуйте ими.
- «ХИЩНИК». Поджимайте по себя пальчики.
- Поднять ноги, круговые вращения.
- Опустить на колени и сжать пальцы ног с голеностопными суставами вместе, образуя Прямой угол со стопой, все пальчики прижаты к полу.
- Статика – 15-30 секунд.
- Выбрать 5-6 упражнений на выбор, чередовать, делать регулярно.

7.Коррекционные упражнения с мячом стоя.

1. Прокатываем стопу теннисным мячом, каждый участок.
2. Поднимаемся на носки. Важно!!! давим на большой палец, не разваливаем голеностоп, опускаясь тянем пятки к полу. Делать медленно с максимально мышечным контролем. Не бьем стопами по полу. Выполнять 8-12 раз.
3. Обнимаем мячик всеми пальчиками, а затем раскрываем пальчики веером. Выполнять 8-12 раз.
4. Улучшаем координацию стоп. Зажимаем мяч между стопами, чтоб держать мяч и одновременно подниматься на носки, надо определенным образом напрячь ноги. Это развивает координацию стоп, стимулирует совершать те движения, которых у ребенка с плоскостопием дефицит. Выполнять 3 по 8-12 раз.

8.Коррекционные упражнения с применением приспособлений универсального типа (массажные коврики, балансирующие платформы, палки, обручи).

Для повышения интереса и активности детей используем нестандартное оборудование, упражнения на них укрепляют связочно-мышечный аппарат, улучшается крово- и лимфообращение.

Инвентарь.

- 1.Галичный массажный коврик
- 2.Толстый канат, деревянные палки
- 3.Мягкие мячи, теннисные мячи (МФР).
- 4.Массажеры роликовые.
- 5.Поролоновые палочки и трубочки, камушки и разные мелкие предметы.
- 6.Обручи.
- 7.Координационная лестница. Упражнения на координационной лестнице- тренировка не только стоп и тела, но и мозга, развивает подвижность и координацию.

8.Балансировочные платформы, босу-полусфера. Тренировка на координацию, ловкость, глубокая проработка конечностей в неустойчивом положении тела, активация вестибулярного аппарата, включение большого количества мышц - все это делает балансиры незаменимыми в тренировках. На таких подушках также можно выполнять приседания, выпады и различные упражнения.

Все эти приспособления для профилактики плоскостопия применяются для индивидуальной работы с детьми и для самостоятельных упражнений. В заключительной части урока, в течение 5-ти минут, применяем самомассаж, который помогает хорошо расслабить мышцы ног после нагрузки.

Массаж выполняется в следующей последовательности:

- Растираем пальцы ног.
- Поглаживание пальцев ног.
- Растирание пальцев ног.
- Массаж подошвенной и тыльной части стопы, пятки, ахиллово сухожилие, голеностопный сустав, голень.

9.Игры и игровые упражнения.

Очень эффективно начинать с разминки, и только затем разрешить ребенку играть в игры. Ребенка нужно учить играть, тогда он будет не только крепким и здоровым, но и организованным и инициативным. Игра для детей – основная форма учебы, тренинг взаимодействия с окружающими, моделирование разнообразных ситуаций и их разрешение. В играх заданием действия ребенка приобретают целенаправленный характер, несколько раз повторяя движения, он закрепляет двигательные навыки, развивает подвижность и ловкость.

Захват.

Захват теннисного мяча внутренней частью стоп. Когда ребенок поймал мячик, его нужно приподнять от пола и удержать на весу несколько секунд.

Футбол сидя.

Дети сидят по кругу, руки в упоре сзади, ноги согнуты отталкивают

Ловкие ножки.

Дети садятся на пол, опираясь сзади на руки, ноги вытянуты вперед, между стопами – теннисный мяч, обхватив мяч стопами, перекладывать его в стороны, передавая следующему игроку, можно играть командами. Выигрывает команда, которая быстрее передаст мяч.

Упражнения стоя, с элементами футбола.

Отбивание мяча стопой касаясь внутренней стороны стопы.

Ходьба змейкой.

Установить кегли (кубики и т.д.) в ряд на расстоянии одного метра друг от друга, дети держась за пояса впереди стоящих и образуя «змейку» обходят кегли, стараясь их не задеть. Можно играть командами.

Веревочка.

Дети становятся в круг. Водящий стоит посередине, он вращает веревку с небольшим грузом. Дети следят за веревкой и при ее приближении стараются перепрыгнуть через нее.

Великан и карлик.

«Великаны» ходят приподнимаясь на носках как можно выше. «Карлики» передвигаются присев на корточки.

Канат.

Дети проходят по линии начерченной мелом на полу, ставя пятку к носку впереди стоящей ноги, затем идут обратно, спиной вперед ставя носок к пятке.

Нарисуй картину.

Дети стоя (сидя) должны нарисовать любой рисунок. Можно играть командами.

Не подвижная скакалка.

Натянуть скакалку на высоте 5 см от земли.

1. Перешагивать в одну и другую сторону.
2. Перепрыгивать через скакалку обеими ногами.
3. Перепрыгивать через скакалку с одной ноги на другую.

Балансировка.

Стабильность тазобедренного сустава и стопы чрезвычайно важна для адекватного функционирования человеческого тела. Мощное и сложное упражнение в игровой форме, которое поможет улучшить стабильность и нормализовать мышечный тонус и улучшить осанку. Встаем на одну ногу, наклоняемся вперед и просто стоим, когда это получается не плохо, и ребенок может простоять одну минуту, берем мяч и одной рукой бросаем в пол, второй ловим, когда и это освоено, начинаем набивать мяч поочередно правой и левой рукой.

10. Индивидуальные упражнения для стоп с учетом деформации стопы.

Основная задача достичь хорошей активации мышц голени при опоре, как будто собрать стопу и удерживать, резинка при этом формирует завал стопы, а мы собственными мышцами пытаемся ей противостоять.

!!! Не использовать сильное натяжение, плотную резину, все должно быть комфортно и по силам при выполнении.

Можно дополнять любыми задачами при выполнении коррекции (подъем на ступе, приседание с прямой постановкой ног), и другие активные движения. Многозадачный ключ к формированию хорошего контроля движения.

Упражнения.

1. Базовое упражнение с прямой постановкой ног (приседания).
2. Упражнения с резинкой. Выводим стопу в нейтральную позицию. Удерживая стопы добавляем шаг. (Положения резинки можно менять.) зафиксировать резинку на ножке стула отвести ее в сторону стопой задержаться в статике

3. Подъем на носки с поворотом пяток внутрь.
4. Подъем на одной ноге.
5. Отличное упражнение против плоскостопия – хождение по специальному коврику босыми ногами, которое обеспечивает полезный массаж. Благодаря незначительной болевой стимуляции и одновременно воздействию на биологические активные точки, способствует сокращению всех мышц стопы, ввиду чего они укрепляются.

УПРАЖНЕНИЯ ПРИ КОСОЛАПОСТИ.

Косолапость – аномалия анатомического строения суставов стопы. Внешне это выглядит как заворот стопы внутрь и немного вниз. Полностью наступить на стопу в таком положении не возможно. Здесь важно помнить, что наступит время, когда косолапость перестает поддаваться коррекции. Помочь ребенку уже будет нельзя. Поэтому начинать лечение следует сразу после выявления этого отклонения.

Косолапость у детей имеет две разновидности:

- Эквиноварусная косолапость – когда пятка смещена внутрь.
- Вальгусная косолапость – пятка смещена наружу.

Лечебная гимнастика у детей заключается в постепенном щадящем исправлении порочного положения стопы. Упражнения должны сочетаться с массажем, выполняться мягко. Хороший эффект достигается тогда, когда лечебные упражнения при косолапости у детей выполняются после тепловых процедур. Неважно, какая причина косолапости, детям нужно заниматься физкультурой регулярно. Важно организовать распорядок дня ребенка так, чтоб лечебной гимнастике отводилось отдельное место.

РЕГУЛЯРНАЯ ГИМНАСТИКА ПРИ КОСОЛАПОСТИ.

Лечебная гимнастика при косолапости имеет цель укрепить и активизировать расслабленные мышцы и, наоборот, расслабить мышцы находящиеся в повышенном тонусе.

При выполнении этих упражнений очень важно следить, а ребенку стараться:

- Поставить стопу на внутренний свод.
- Отвести стопу в сторону мизинца.

УПРАЖНЕНИЯ.

«**РЕЗИНОЧКА**». Исходное положение: сидя на полу, упор руками сзади, выпрямленные ноги вместе. На передние отделы стоп необходимо надеть широкую резинку. Отвести стопы в стороны, растягивая резинку, пятки остаются сомкнутыми, стараться направить пальцы на себя, т.е. разгибать стопы. Удерживать это напряжение от 10 секунд до 1 минуты. 1 раз.

«**БРУСОК**». Исходное положение: стоя передними отделами стоп на бруске высотой 10-15 см пятки свисают с бруска, руками держаться за перекладину шведской стенки или за спинку стула, совершать пружинистые движения пятками до пола, растягивая задней поверхности голени и

ахилловы сухожилия- 3 раза. Вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

«ЕЛОЧКА». Исходное положение: на коврике создать изображение прямой полосы, от которой в стороны идут «ветки» под углом, их частоту сделать равной небольшого шага. Переставлять стопы по «веткам» так, чтобы пятки были обращены к середине, т.е. к центральной полоске, а передние отделы стоп отведены в сторону, нужно смотреть вниз, чтобы правильно поставить стопы.

«ХОДЬБА ГУСИННЫМ ШАГОМ». Исходное положение: в положении приседа с отведением стопы в сторону, руки свободные или на поясе, ходить до утомления.

«ХОДЬБА НА ПЯТКАХ». Ходить 20 секунд.

«ВРАЩЕНИЕ СТОПОЙ». Исходное положение: сидя на стуле, правую ногу положить на левую, колено на колено, руки в замке положить на положить на правое колено, чтобы зафиксировать правую ногу, правой стопой рисовать «круги» по часовой стрелки - до легкого утомления.левой стопой рисовать «круги» против часовой стрелки – до легкого утомления.

«КАНАТОХОДЕЦ». Ходьба по канату или гимнастической палке с отведением стоп в сторону. После выполнения упражнений приветствуется расслабляющая ходьба.

«МАССАЖНЫЙ КОВРИК». Массажный коврик создает эффект полезных для здоровья стоп поверхностей, созданных природой. Песок, каменистые лесные тропы благодаря естественным неровностям отлично массируют босую стопу человека. Этот же эффект дает массажный коврик. Поэтому лучше всего приобрести несколько ковриков и разложить их дома по самому частому маршруту ребенка. Таким образом, в течение всего дня стопы будут получать полезный эффект без специальных усилий со стороны родителей и ребенка.

Косолапость – один из самых тяжелых дефектов стоп, только комплексное лечение косолапости, при трудолюбии и добросовестном выполнении упражнений, использовании рекомендуемых врачом вспомогательных изделий и по регулярным контролем ортопеда, даст положительный результат.

ВАРУСНАЯ ДЕФОРМАЦИЯ У ДЕТЕЙ.

Варусная деформация – это ортопедическая патология, при которой за счет искривления сводов и осей стопы вес тела приходится на ее боковую наружную поверхность. По сравнению с вальгусной, случаи варусной деформации стопы у детей встречаются реже. У мальчиков чаще, чем у девочек. Варусная установка стопы у маленьких детей встречается как приобретенная деформация, возникающая в силу самых разных причин. По своему виду это заболевание немного напоминает косолапость, но у этих болезней есть некоторое различие. Если косолапость встречается у детей в виде врожденной патологии, варусная деформация формируется у детей уже после рождения. Физические упражнения при варусной установке стоп также способны оказать серьезный терапевтический эффект. Стопы должны быть

параллельны друг другу, с небольшим разведением носков. Методика тренировок, предложенная ниже, не только приводит положение стоп в нормальное состояние, но еще и укрепляет ослабленные мышцы.

Во-первых, необходимо сформировать правильный навык установки стоп при стоянии и ходьбе. Стопы должны быть параллельны, с легким разведением носков. Для того, чтобы исправить порочную установку стоп следует запастись терпением. Специальные упражнения развивают и укрепляют ослабленные мышцы, растягивают сокращенные, но привычка правильно ставить стопы формируется при постоянном контроле взрослых.

Для того, чтобы не прилагать чрезмерную нагрузку на стопы на начальном этапе лечения, упражнения лучше сначала выполнять в положении сидя, а уже спустя некоторое время переместиться в положение стоя.

УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ВАРУСНОЙ ДЕФОРМАЦИИ СТОПЫ.

• Поочередные сгибания и разгибания в голеностопном суставе. Начинать можно с 20 раз на каждую ногу, а затем увеличивать количество сгибов.

• Вращение стоп по кругу. Начинать можно с 20 раз, а затем увеличивать количество кругов.

• Приседания с опорой Руками на полную силу.

• Приседание с прижатой к стене спиной на полную стопу.

• Ходьба «елочкой» (стопы ставятся под углом). Для выполнения этого упражнения на полу изображается «елочка», далее нужно просто идти по «елочке», т.о. чтобы каждая нога при шаге наступала на ветку «елочки». Такое упражнение можно делать в несколько подходов.

• Катание ногой ортопедического мячика.

• Хождение по массажным коврикам.

• Подъем на носках вверх-вниз на шведской стенке.

• Ходьба на носках.

• Ходьба на пятках.

• Ходьба на корточках «гусиная ходьба».

• Часто используют такое упражнение как собирание пальцами ног разных мелких предметов по полу, например: карандаши, пуговицы и т.д.

• Одно из самых эффективных упражнений – это стояние на пятках. Для этого достаточно всего лишь зафиксировать свое положение на пятках и простоять так несколько секунд.

Каждое упражнение должно выполняться тщательно. Больше всего внимания нужно уделять не количеству выполнения, а качеству.

9. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

	1 КЛАСС	Ко
--	---------	----

		Л-ВО ча сов
1	Техника безопасности	
2	Основа знаний	
3	Базовые упражнения при плоскостопии	
4	Упражнения для развития координации движений и функций равновесия.	
5	Коррекционные упражнения на стуле. Упражнения на развитие моторики.	
6	Коррекционные упражнения с мячом стоя.	
7	Коррекционные упражнения с применением приспособлений универсального типа.	
8	Игры и игровые упражнения.	
9	Индивидуальные упражнения для стоп с учетом деформации стопы.	

УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ С МЯЧОМ СТОЯ.

1. Прокатываем стопу теннисным мячом, каждый участок.
2. Поднимаемся на носки. Важно!!! давим на большой палец, не разваливаем голеностоп. Опускаясь тянем пятки к полу. Делать медленно с максимально мышечным контролем. Не бьем стопами по полу. Выполнять 8-12 раз.
3. Обнимаем мячик всеми пальчиками, а затем раскрываем пальчики веером. Выполнять 8-12 раз.
4. Улучшаем координацию стоп. Зажимаем мяч между стопами, чтоб держать мяч и одновременно подниматься на носки, надо определенным образом напрячь ноги. Это развивает координацию стоп, стимулирует совершать те движения, которых у ребенка с плоскостопием дефицит. Выполнять 3 по 8-12 раз.

5. КАК ОСТАНОВИТЬ ПЛОСКОСТОПИЕ.

1. Любое ортопедическое нарушение – это изменение положения костей, суставов из ровного положения в повернутое, внутрь или наружу, согнутая или разогнутая.
2. Причина этому – мышечный дисбаланс. Мышцы, которые сгибают или закручивают внутрь, становятся сильнее, чем мышцы, которые

делают обратное движение и, таким образом, в состоянии покоя смещают сустав в определенное положение.

3. Любой мышечный дисбаланс исправляется путем укрепления слабых мышц, создавая также движения, в которых эти слабые мышцы выполняют необходимые нам движения.

БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ.

Мы берем упражнения, в котором создаются условия для вращения бедра, при котором будут участвовать слабые мышцы, учимся видеть все варианты при которых ребенок ускользает от правильного выполнения в пользу привычного, чтобы этого не происходило взрослому ребенку даем указание, как правильно, а маленькому - используем свои руки и стопы, как ограничители, чтобы задать исходное положение.

Набираем необходимое количество часов при котором мышцы меняют тонус и начинают сдвигать кости и суставы.

УПРАЖНЕНИЯ:

Подкладываем скрученное полотенце под свод стопы, надо перевести опору с пятки на носок, через полотенце, как ось вращения - это наиболее эффективный способ, улучшающий подвижность суставов. Стопы (особенно у детей с уплощенными сводами), подготовить к следующим движениям.

Задать такое исходное положение, чтобы стопы стояли по краям гимнастического коврика. Руки за голову и приседаем, чтоб колени были строго над большими пальцами. Разводить колени шире!!! Таз опускается назад, а в нижней части сесть глубже, отвести бедро, колени развести шире. Присесть с ровной постановкой ног.

Упражнение, которое обучает стопу правильной работе.

В упражнении задействованы - голеностопный сустав опорной ноги, колено опорной ноги, все суставы второй, а самое главное – работает тазобедренный сустав в опоре на одной ноге.

Упражнение (короткая стопа). Очень эффективное упражнение, особенно с начальным уровнем плоскостопия, чтобы делать правильно даже приседания, использовать стопу по назначению. Мышцы нужно активировать. Движения получатся возможно не сразу, начинать лучше сидя, потом перейти к выполнению стоя.

Вес на внешнюю сторону, пальцами не помогаем, они предельно расслаблены, начинаем поднимать свод.

УПРАЖНЕНИЯ НА СТУЛЕ.

- Сесть на стул, поднять ноги, растопырить пальцы для разогрева.
- Поднять вначале большой палец, а после все остальные- большой палец прижат к полу.
- Выполнить перекаты с пятки на носок и обратно.
- Положить на пол полотенце, взять его пальцами ног, поднять, растягивать в сторону за счет мышц стопы. Опустить.

- Сложить пальцами одной ноги полотенце, а другой развернуть.
- Собрать полотенце ногами по стопу.
- «Художник». Возьмите пальцами ног карандаши и рисуйте ими.
- «ХИЩНИК». Поджимайте по себя пальчики.
- Поднять ноги, круговые вращения.
- Опуститься на колени и сжать пальцы ног с голеностопными суставами вместе, образуя Прямой угол со стопой, все пальчики прижаты к полу.
- Статика – 15-30 секунд.
- Выбрать 5-6 упражнений на выбор, чередовать, делать регулярно.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СТОП С УЧЕТОМ ДЕФОРМАЦИИ СТОПЫ.

КОНТРОЛЬ СТОПЫ ПРИ ГИПЕРПРОНАЦИИ (ВАЛЬГУС).

Основная задача достичь хорошей активации мышц голени при опоре, как будто собрать стопу и удерживать, резинка при этом формирует завал стопы, а мы собственными мышцами пытаемся ей противостоять.

!!! Не использовать сильное натяжение, плотную резину, все должно быть комфортно и по силам при выполнении.

Можно дополнять любыми задачами при выполнении коррекции (подъем на ступе, приседание с прямой постановкой ног), и другие активные движения. Многозадачный ключ к формированию хорошего контроля движения.

Упражнения.

1. Базовое упражнение с прямой постановкой ног (приседания).
2. Упражнения с резинкой. Выводим стопу в нейтральную позицию. Удерживая стопы добавляем шаг. (Положения резинки можно менять.) зафиксировать резинку на ножке стула отвести ее в сторону стопой задержаться в статике
3. Подъем на носки с поворотом пяток внутрь.
4. Подъем на одной ноге.
5. Отличное упражнение против плоскостопия – хождение по специальному коврику босыми ногами, которое обеспечивает полезный массаж. Благодаря незначительной болевой стимуляции и одновременно воздействию на биологические активные точки, способствует сокращению всех мышц стопы, ввиду чего они укрепляются.

УПРАЖНЕНИЯ ПРИ КОСОЛАПОСТИ.

Косолапость – аномалия анатомического строения суставов стопы. Внешне это выглядит как заворот стопы внутрь и немного вниз. Полностью наступить на стопу в таком положении не возможно. Здесь важно помнить, что наступает время когда косолапость перестает поддаваться коррекции. Помочь ребенку уже будет нельзя. Поэтому начинать лечение следует сразу после выявления этого отклонения.

Косолапость у детей имеет две разновидности:

- Эквиноварусная косолапость – когда пятка смещена внутрь.

- Вальгусная косолапость – пятка смещена наружу.

Лечебная гимнастика у детей заключается в постепенном щадящем исправлении порочного положения стопы. Упражнения должны сочетаться с массажем, выполняться мягко. Хороший эффект достигается тогда, когда лечебные упражнения при косолапости у детей выполняются после тепловых процедур. Неважно, какая причина косолапости, детям нужно заниматься физкультурой регулярно. Важно организовать распорядок дня ребенка так, чтоб лечебной гимнастике отводилось отдельное место.

РЕГУЛЯРНАЯ ГИМНАСТИКА ПРИ КОСОЛАПОСТИ.

Лечебная гимнастика при косолапости имеет цель укрепить и активизировать расслабленные мышцы и, наоборот, расслабить мышцы находящиеся в повышенном тонусе.

При выполнении этих упражнений очень важно следить, а ребенку стараться:

- Поставить стопу на внутренний свод.
- Отвести стопу в сторону мизинца.

УПРАЖНЕНИЯ.

«РЕЗИНОЧКА». Исходное положение: сидя на полу, упор руками сзади, выпрямленные ноги вместе. На передние отделы стоп необходимо надеть широкую резинку. Отвести стопы в стороны, растягивая резинку, пятки остаются сомкнутыми, стараться направить пальцы на себя, т.е. разгибать стопы. Удерживать это напряжение от 10 секунд до 1 минуты. 1 раз.

«БРУСОК». Исходное положение: стоя передними отделами стоп на бруске высотой 10-15 см пятки свисают с бруска, руками держаться за перекладину шведской стенки или за спинку стула, совершать пружинистые движения пятками до пола, растягивая задней поверхности голеней и ахилловы сухожилия- 3 раза. Вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

«ЕЛОЧКА». Исходное положение: на коврик создать изображение прямой полосы, от которой в стороны идут «ветки» под углом, их частоту сделать равной небольшого шага. Переставлять стопы по «веткам» так, чтобы пятки были обращены к середине, т.е. к центральной полоске, а передние отделы стоп отведены в сторону, нужно смотреть вниз, чтобы правильно поставить стопы.

«ХОДЬБА ГУСИННЫМ ШАГОМ». Исходное положение: в положении приседа с отведением стопы в сторону, руки свободные или на поясе, ходить до утомления.

«ХОДЬБА НА ПЯТКАХ». Ходить 20 секунд.

«ВРАЩЕНИЕ СТОПОЙ». Исходное положение: сидя на стуле, правую ногу положить на левую, колено на колено, руки в замке положить на положить на правое колено, чтобы зафиксировать правую ногу, правой стопой рисовать «круги» по часовой стрелки - до легкого утомления.левой стопой рисовать «круги» против часовой стрелки – до легкого утомления.

«КАНАТОХОДЕЦ». Ходьба по канату или гимнастической палке с отведением стоп в сторону. После выполнения упражнений приветствуется расслабляющая ходьба.

«МАССАЖНЫЙ КОВРИК». Массажный коврик создает эффект полезных для здоровья стоп поверхностей, созданных природой. Песок, каменистые лесные тропы благодаря естественным неровностям отлично массируют босую стопу человека. Этот же эффект дает массажный коврик. Поэтому лучше всего приобрести несколько ковриков и разложить их дома по самому частому маршруту ребенка. Таким образом, в течение всего дня стопы будут получать полезный эффект без специальных усилий со стороны родителей и ребенка.

Косолапость – один из самых тяжелых дефектов стоп, только комплексное лечение косолапости, при трудолюбии и добросовестном выполнении упражнений, использовании рекомендуемых врачом вспомогательных изделий и по регулярным контролем ортопеда, даст положительный результат.

ВАРУСНАЯ ДЕФОРМАЦИЯ У ДЕТЕЙ.

Варусная деформация – это ортопедическая патология, при которой за счет искривления сводов и осей стопы вес тела приходится на ее боковую наружную поверхность. По сравнению с вальгусной, случаи варусной деформации стопы у детей встречаются реже. У мальчиков чаще, чем у девочек. Варусная установка стопы у маленьких детей встречается как приобретенная деформация, возникающая в силу самых разных причин. По своему виду это заболевание немного напоминает косолапость, но у этих болезней есть некоторое различие. Если косолапость встречается у детей в виде врожденной патологии, варусная деформация формируется у детей уже после рождения. Физические упражнения при варусной установке стоп также способны оказать серьезный терапевтический эффект. Стопы должны быть параллельны друг другу, с небольшим разведением носков. Методика тренировок, предложенная ниже, не только приводит положение стоп в нормальное состояние, но еще и укрепляет ослабленные мышцы.

Во-первых, необходимо сформировать правильный навык установки стоп при стоянии и ходьбе. Стопы должны быть параллельны, с легким разведением носков. Для того, чтобы исправить порочную установку стоп следует запастись терпением. Специальные упражнения развивают и укрепляют ослабленные мышцы, растягивают сокращенные, но привычка правильно ставить стопы формируется при постоянном контроле взрослых.

Для того, чтобы не прилагать чрезмерную нагрузку на стопы на начальном этапе лечения, упражнения лучше сначала выполнять в положении сидя, а уже спустя некоторое время переместиться в положение стоя.

УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ВАРУСНОЙ ДЕФОРМАЦИИ СТОПЫ.

- Поочередные сгибания и разгибания в голеностопном суставе. Начинать можно с 20 раз на каждую ногу, а затем увеличивать количество сгибов.

- Вращение стоп по кругу. Начинать можно с 20 раз, а затем увеличивать количество кругов.

- Приседания с опорой Руками на полную силу.

- Приседание с прижатой к стене спиной на полную стопу.

- Ходьба «елочкой» (стопы ставятся под углом). Для выполнения этого упражнения на полу изображается «елочка», далее нужно просто идти по «елочке», т.о. чтобы каждая нога при шаге наступала на ветку «елочки». Такое упражнение можно делать в несколько подходов.

- Катание ногой ортопедического мячика.

- Хождение по массажным коврикам.

- Подъем на носках вверх-вниз на шведской стенке.

- Ходьба на носках.

- Ходьба на пятках.

- Ходьба на корточках «гусиная ходьба».

- Часто используют такое упражнение как собирание пальцами ног разных мелких предметов по полу, например: карандаши, пуговицы и т.д.

- Одно из самых эффективных упражнений – это стояние на пятках. Для этого достаточно всего лишь зафиксировать свое положение на пятках и простоять так несколько секунд.

Каждое упражнение должно выполняться тщательно. Больше всего внимания нужно уделять не количеству выполнения, а качеству.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ У ДЕТЕЙ

ГИМНАСТИКА ИМЕЕТ РЯД ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ:

- Сердечная и дыхательная недостаточность

- Кожные заболевания

- Выраженный синдром беспокойных ног

- Инфекции

- Вирусные заболевания

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ.

Для эффективного лечения профилактики плоскостопия родителям необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

Для детей полезна ходьба босиком, следите за тем, чтоб ребенок проводил много времени на свежем воздухе, играл в подвижные игры и был активным. Более 90 % случаев заболевания сколиоза является результатом плоскостопия. А сколиоз – это не только некрасивая походка и осанка, но и явные нарушения в работе внутренних органов.

При лечении плоскостопия важна регулярность выполнения упражнений. Нельзя прекращать занятия сразу после появления минимальных улучшений – результат должен быть закреплен.

Важную роль в здоровье ребенка играет образ жизни.

Простые упражнения, которые можно выполнять весело и интересно, в игровой форме, помогут, как вылечить, так и предупредить плоскостопие.

Обязательно консультируйтесь со специалистом и придерживайтесь всех его рекомендаций.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.:

1. «Занятия спортом при плоскостопии» Н.А.Юстус, И.С. Москаленко, Ю.И.Шульгов, 2017.
2. «Классификация методик коррекции плоскостопия у детей средствами физической культуры» А.В.Гаськов, Н.В.Казанцева, 2011.
3. Интернет-ресурс.
4. BIOMECHANICA.DETI
5. ORTIX.RU\WWW.FITNESSERA.RU
6. INSOUROK.RU