



Май 2017 г.

Выпуск подготовили:
Канаичева М.А., 1 кв. категория
Сорокина О.М., 1 кв. категория

Профилактика и коррекция плоскостопия у детей.....стр. 1

Это интересно: Влияние цвета на здоровье детей.....стр. 6

Детская страничка.....стр. 9

Профилактика и коррекция плоскостопия у детей.

Плоскостопие рассматривается как нарушение функций стопы, которое внешне проявляется в опущении сводов стопы, что вызвано ослаблением мышц и растяжением ее связок. Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому естественно, что нарушение этого фундамента обязательно отражается на формировании подрастающего организма. Изменение формы стопы изменяет положение таза, позвоночника. Это отрицательно влияет на их функции и, следовательно, на осанку и общее состояние ребенка. Недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к занятиям многими видами спорта.

В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного развития, ее формирование еще не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных отклонений. Вместе с тем в этом возрастном периоде организм отличается большой пластичностью, поэтому можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия или исправить его путем укрепления мышц и связок стопы.

Для того чтобы мышцы развивались и укреплялись, им нужно давать нагрузку. Ежедневная гимнастика, способствует укреплению мышц стопы. Делать простой комплекс упражнений необходимо несколько раз в день.



Комплекс гимнастики «Стоп - плоскостопие»:

1. **Разминка.** Пусть ребенок несколько минут походит по комнате то на пятках, то на носочках. Сначала медленно, постепенно увеличивая темп. Посадите малыша на стул и попросите попеременно сгибать и разгибать пальцы на ногах и вращать ступнями. Положите на пол ткань или тонкий лист бумаги. Пусть ребенок хорошенько помнет ее босыми ножками.



2. Научите ребенка с помощью ног поднимать с пола предметы разных размеров: карандаши, резиновые игрушки, детали конструктора. Начинайте с больших предметов и постепенно переходите к совсем маленьким.



Сначала пусть ребенок выполняет это упражнение, сидя на стуле, одновременно двумя ногами. Затем постепенно усложняйте задачу — пусть поднимает предметы, стоя, пальцами одной ноги.



3. Положите небольшую досочку на пол, и пусть ребенок ходит по ней.



Затем подложите под края доски несколько книг и попросите его пройти по ней. Когда малыш освоит ходьбу по приподнятой доске, потихоньку усложняйте упражнение и поднимайте только один конец доски, образуя горку. Пусть ребенок, ни на что, не опираясь, забирается на нее и спускается.



4. Положите на пол мяч и попросите ребенка покатаь его сначала одной ногой, а затем другой. Следите, чтобы ребенок учился мышцами стопы удерживать мяч на одном месте. Желательно при выполнении этого упражнения чередовать мячики разной формы (от совсем маленьких шариков до больших надувных мячей).



Комплексы лечебной гимнастики для детей от 2 лет и старше в домашних условиях.

1. При исходном положении — ноги врозь, носки повернуты внутрь — выполнять попеременные повороты корпуса вправо и влево с поворотом соответствующей стопы на наружный край. Несколько минут походить на носках. Столько же походить на пятках. Немного походить с поджатыми пальцами ног. Походить с поднятыми пальцами ног

Несколько раз в день по 10—15 минут ходить на наружном крае стопы, как «мишка косолапый». Попытаться несколько раз пальцами ног поднять с пола любой мелкий предмет: карандаш, платок и т.д. Лечь на пол и двигать стопами влево и вправо, вперед и назад, сгибать и разгибать пальцы.

Упражнения для укрепления мускулатуры ног и свода стопы.

Катайте мячик. Посадите ребенка на пол или табуретку и поставьте его ступню на теннисный мячик. Пусть ребенок катает мячик то к носку, то к пятке двумя ногами попеременно. Это очень хороший массаж для ног.

Игра в шарики и кольца. Посадив ребенка на пол, разложите перед ним в линию десять колец. Перед кольцами положите по шарик. Ребенок опускает шарики в кольца поочередно: пять — пальцами правой ноги, пять — левой; затем вынимает шарики руками и кладет их перед кольцами. Потом берет кольца и опускает их на шарики.

Скатайте чулок. Посадите ребенка на пол или на табурет, разложите перед ним чулок или платок. Выдвинув вперед одну ногу и распрямив пальцы, малыш должен ухватить ими чулок и подобрать часть его под ступню; затем снова распрямить пальцы и подобрать новую часть чулка. Так следует повторять до тех пор, пока чулок не исчезнет под стопой полностью. Сначала это упражнение делается одной ногой, потом второй, а под конец двумя ногами одновременно.

Ходьба на пятках, на внутренней и наружной сторонах стопы (по 30-50 секунд), на носках, бег максимальной скоростью на короткие дистанции (до 30 м), упражнения с гантелями весом 1 кг (приседания, выпады вперед левой и правой ногой), «семенящий» бег 2-4 раза по 5 секунд также служат профилактике плоскостопия.

Наоборот, продолжительная ходьба по твердому грунту, длительные стояния, переноска тяжелых предметов провоцируют чрезмерную нагрузку на стопы.

Помимо физических упражнений необходимы ежедневные ножные ванны (температура воды 36-37 градусов) в течение 1-1,5 минут.

Водные профилактические процедуры.

И для детей, и для взрослых полезно перед сном сделать ванну для ног. Возьмите два тазика — с горячей (как только терпит нога) и холодной водой. Сначала распарьте стопы в горячей воде, затем опустите в холодную, попеременно 2—3 раза. Кожа станет красной, в ногах появится приятное ощущение. В воду можно добавлять немного морской соли, питьевой соды, настои ромашки, шалфея, дубовой коры, цветов бессмертника, листьев мяты перечной. После того как стопа распарилась, помассируйте ее, «вылепливая» своды стоп и как бы собирая стопу в «кулачок». И у детей, и у взрослых после такой процедуры наблюдается хороший сон.

Массаж стоп

Поглаживание и растирание (основанием ладони, тыльной поверхностью полусогнутых пальцев) стопы от пальцев к пяточной области. Массируются также голени - по направлению от стопы к коленному суставу.

И.п.: ребенок лежит на спине, ногами к взрослому.



Как показывает практика, регулярное выполнение упражнений для стоп (от 2 до 4 минут) предотвращает возникновение плоскостопия.

Выбираем обувь

Для того, чтобы при ходьбе стопа принимала физиологическую форму и не деформировалась, необходимо правильно подобрать обувь. Основная задача детских ботиночек — защищать ногу от ударов, придавать устойчивость и не препятствовать естественному развитию мышц стопы. Обувь должна быть легкой, изготовленной из натуральных материалов, с жестким задником и небольшим каблучком. Обязательной деталью любой детской обуви (и уличной, и домашней) должен быть супинатор. Этот маленький бугорок у внутреннего края подошвы поднимает продольный свод стопы и обеспечивает физиологически правильную фиксацию ножки. А вот ортопедическая коррекция и профилактика плоскостопия при помощи специальных ортопедических стелек детям дошкольного возраста (до 6—7 лет) не рекомендуется. От длительного ношения таких стелек у малышек может наступить атрофия связок стопы.

Лечение.

К сожалению, рассчитывать на полное избавление от плоскостопия, особенно при далеко зашедшей патологии, не приходится. Но лечиться надо тщательно, регулярно и добросовестно. Чем раньше выявлены признаки заболевания, чем меньше деформация стопы, тем более благоприятны условия для остановки прогрессирования плоскостопия и его коррекции.

На начальной стадии боли в ногах можно ликвидировать в течение 1 – 2 месяцев посредством теплых ежедневных ножных ванночек с морской солью, ручного массажа и лечебной гимнастики. Что касается ванночек – требования к ним простые: температура воды +40-50 градусов С°, длительность процедуры – 15-20 минут, а пропорции их составляющих указаны на упаковке и бывают разными в зависимости от концентрации сухого вещества. Массаж и гимнастику обязательно должен проводить дипломированный специалист – инструктор по лечебной

физкультуре и массажу. Лишь для устранения выраженной боли допустимо применение обезболивающих препаратов.

Очень полезное воздействие окажет самомассаж и профилактические упражнения, о которых говорилось выше.



Гимнастику лучше проводить в утренние часы, когда мышцы еще не утомлены. Технику и темп упражнений лучше показать малышу на собственном примере.

Помещение не должно быть душным, или со сквозняками, а заниматься ребенку следует в удобной одежде, не стесняющей его движений.

Это интересно: влияние цвета на самочувствие ребенка.

Еще в древние времена люди заметили, что цвет одежды, предметов быта, освещения и т.п. способен влиять на физическое и психологическое состояние ребенка. Цветом исцеляли в Древнем Египте, Китае, Индии, Персии. Современная наука подтвердила лечебные свойства цветов. На основе исследований их влияния сформировалась цветотерапия - методика улучшения здоровья человека с помощью цвета.

Первым положительное и отрицательное влияние цвета на психику человека обнаружил Гете, заложив таким образом основы современной цветотерапии. Он отмечал: «Цвета действуют на душу: они могут вызывать чувства, пробуждать эмоции и мысли, которые нас успокаивают и волнуют, порождают печаль и радость».

В. Бехтерев утверждал: «Умело подобранная гамма цветов способна благотворно влиять на нервную систему лучше, чем некоторые микстуры».

Сейчас сложилась целая научная теория влияния цветов на психофизиологическое состояние человека.

В психодиагностике существуют «цветные методы», позволяющие составить портрет личности, определить ее актуальное психофизиологическое состояние и т.п.

«Покажи мне свои любимые цвета - и я скажу тебе, кто ты», - примерно так говорили выдающийся швейцарский врач и психолог Макс Люшер, разрабатывая известный цветной личностный тест.

Дети дошкольного возраста чаще называют своими любимыми цветами красный, зеленый, желтый - это свидетельствует о том, что ребенок развивается нормально, их интересует все новое, яркое, необычное. Если любимые цвета ребенка - черный и белый, это свидетельствует о его замкнутости.

Приведем сведения о влиянии отдельных цветов на психофизиологическое состояние ребенка.

1. Красный цвет.

Красный цвет влияет прежде всего на сердце, кровообращение, стимулирует иммунитет, активизирует обмен веществ. В цветотерапии этот цвет используют тогда, когда силы ребенка нуждаются в поддержке или восстановлении, когда необходимо наполнить ослабленный организм новыми силами. Красный иногда помогает бороться с сильными стрессами. Полезен он и при инфекционных заболеваниях. Однако для слишком эмоциональных людей красный в большом количестве может оказаться вредным.

2. Розовый цвет.

Розовый цвет успокаивает нервную систему, улучшает настроение, способствует расслаблению мышц и глубокому сну. Этот цвет помогает выздороветь даже при тяжелых заболеваниях.

3. Желтый цвет.

Желтый цвет поможет при грустном настроении, постоянной пассивности. Он помогает научиться легче относиться к событиям, избавиться от бесполезных волнений. Этот цвет положительно действует прежде всего на меланхоличных, склонных к внутренним конфликтам и пассивности людей, имеющих проблемы в общении.

4. Оранжевый цвет.

Поскольку оранжевый цвет возникает при смешивании красного и желтого, он обладает свойствами обоих этих цветов, помогает повышать активность. В физиологическом плане оранжевый цвет способствует общему укреплению организма, нормализует деятельность эндокринной системы. Этот цвет придает ощущение психологической свободы, уменьшает эмоциональную нестабильность. Оранжевый улучшает пищеварение, повышает аппетит.

5. Зеленый цвет.

При ощущении апатии и безразличия ко всему, отсутствие душевного равновесия и повышенной раздражительности, при желании быть открытым и спокойным помогает зеленый цвет. Длительное воздействие этого цвета делает характер уравновешенным.

В воздействии на нервную систему человека зеленый цвет проявляет свойства теплых и холодных цветов, одновременно освежает и успокаивает. Этот цвет и повышает жизненный тонус и способствует расслаблению, помогает бороться с расстройствами сна. Зеленый способствует стабильному росту умственной работоспособности, концентрации внимания. Влияние зеленого создает ощущение мира и равновесия, покоя и обновления. Этот цвет помогает бороться с лишним весом, снижает аппетит.

6. Синий цвет.

Психологи рекомендуют синий цвет людям, нуждающимся в чувстве безопасности. Он создает положительный психотерапевтический эффект при меланхолии, истерии, эпилепсии. Оттенки синего помогают при бессоннице. Синий цвет рекомендуют при заболеваниях позвоночника, мозга, глаз, воспалениях носовых пазух.

7. Голубой цвет.

Голубой помогает снизить температуру, имеет обеззараживающие свойства, способен остановить распространение инфекции. Благоприятно действует на повышение иммунитета, снижает артериальное давление.

8. Фиолетовый цвет.

Фиолетовый помогает бороться с страхами, различными психическими и нервными расстройствами. Фиолетовый - это смесь синего и красного, так воплощает связь движения и покоя. В цветотерапии применяют его успокоенность и одновременно способность очищать и укреплять.

9. Белый цвет.

Считают, что этот цвет исцеляет от болезней, это цвет равновесия, добра, успеха. Он поможет успокоиться, снять внутреннее напряжение. Белый цвет лечит центральную нервную систему, помогает восстанавливать структуру мозговых тканей, непосредственно связанных с сознанием.

10. Черный цвет.

Этот цвет способствует собранности, дисциплине, выдержке и стойкости. Но склонным к депрессии не рекомендуют носить черное, ведь в избыточном количестве этот цвет может подавлять.



Найди 10 отличий



Отгадай загадку

В этом спорте игроки
Все ловки и высоки.
Любят в мяч они играть
И в кольцо его кидать.
Мячик звонко бьет об пол,
Значит, это ...

(Баскетбол)



Конь, канат, бревно и брусья,
Кольца с ними рядом.
Перечислить не берусь я
Множество снарядов.
Красоту и пластику
Дарит нам ...

(Гимнастика)



Как солдата нет без пушки,
Хоккеиста нет без ...

(Клюшки)



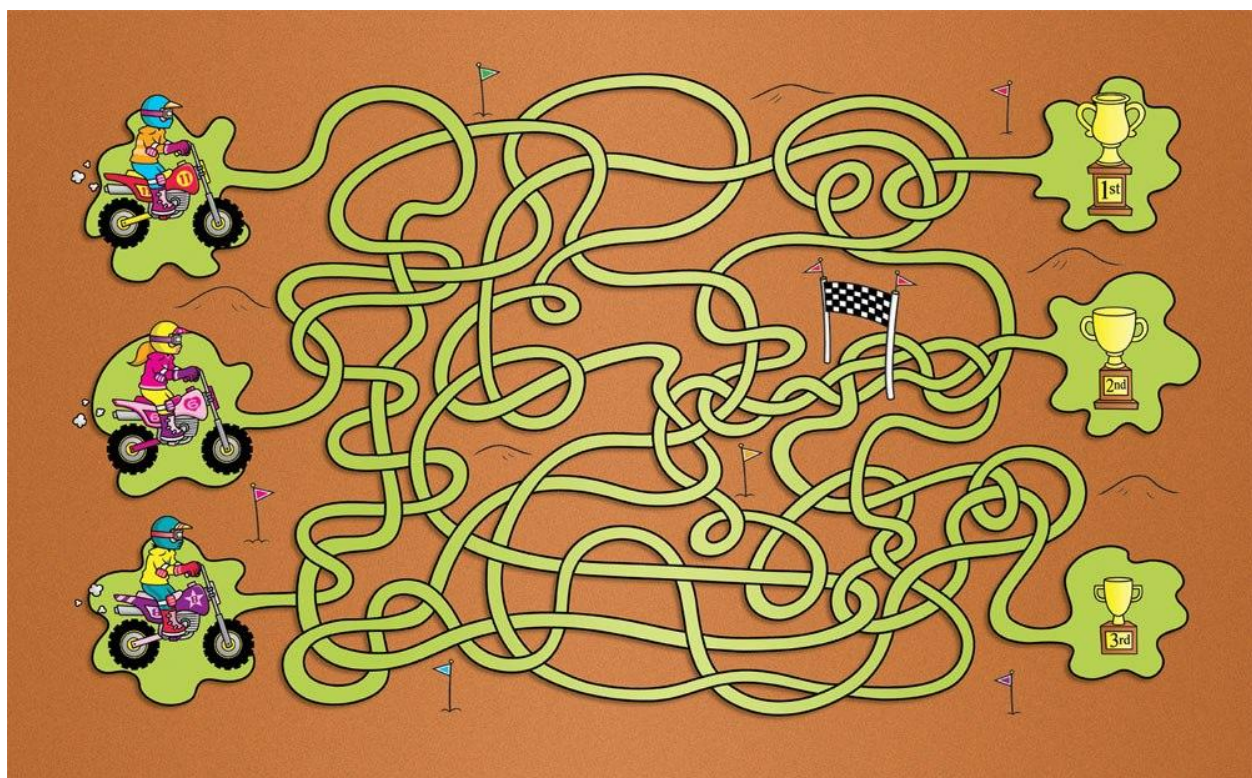
То вприпрыжку, то вприсядку

Дети делают ...

(Зарядку)



Найди нужную дорогу



Дорисуй картинку

