МОСКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Физическая реабилитация и коррекция плоскостопия у детей дошкольного возраста (5-6 лет)

Исполнитель: студентка 5-го курса
504 группы заочного отделения,
кафедры АФК и С/М, специализации-
физическая реабилитация,
Андреева Алиция Тадеушевна

АКТУАЛЬНОСТЬ РАБОТЫ

Заболеваемость среди детей постоянно увеличивается. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста в течение года болеет более четырех раз. По данным ВОЗ на сегодняшний день зарегистрировано только 4 % здоровых детей. Среди неуспевающих детей 85-90 % отстают не из-за лени или недоразвитости, а вследствие плохого состояния здоровья .Причины ухудшения здоровья зависят от многих факторов: от неправильного отношения к своему здоровью и здоровью своих детей, отрицательного влияния окружающей среды, наследственности, нарушения правил здорового образа жизни.

Цель исследования

Совершенствование процесса физической реабилитации в сочетании с массажем и элементами гидротерапии и фитотерапии при плоскостопии.

Рабочая гипотеза

Предполагалось, что предложенная нами методика сочетания двигательной активности с массажем и элементами гидротерапии и фитотерапии даст высокий терапевтический эффект.

Предмет исследования

Изучение влияния комплексной двигательной программы в сочетании с массажем и элементами гидротерапии на опорно-двигательный аппарат детей, страдающих плоскостопием.

Объект исследования

Процесс физической реабилитации детей дошкольного возраста (5-6 лет).

ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ

- Проанализировать литературные источники для ознакомления с существующими методиками.
- Изучить функциональное состояние стоп у дошкольников.
- Разработать рациональный двигательный режим для детей, страдающих плоскостопием.
- Экспериментально обосновать эффективность предложенной методики.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

- Теоретический метод (анализ литературных источников)
- Метод анкетирования (нами были разработаны анкеты для родителей и воспитателей, предназначенные для выявления их представлений и знаний по проблеме плоскостопия и их отношения к нашим исследованиям)
- Комплексный графико - расчетный метод плантографии (снятие отпечатков подошвенной поверхности стоп (плантограмм) с последующей обработкой их согласно инструкции)
- Подометрический метод (Измерения проводились с помощью стопомера без нагрузки веса тела на стопу)
- Функциональные пробы по С.Ф.Годунову
- Методы математической статистики

Для проведения экспериментальной работы нами были отобраны 14 человек. Отбор осуществлялся по принципу наличия плоскостопия. Таким образом, у нас образовались 2 группы по 7 человек в каждой. Предложенный эксперимент был рассчитан на два месяца. С одной группой (контрольной) проводились занятия по традиционной методике в соответствии с сеткой занятий. С другой (экспериментальной) группой помимо учебных занятий, предполагаемых программой обучения и воспитания (4 раза в неделю), 2 раза в неделю проводились профилактические и реабилитационные мероприятия.

Занятия лечебной гимнастикой делились на 3 части: подготовительную, основную, заключительную. **Подготовительная часть** включала в себя организацию группы для занятия, построение, ходьбу различными способами (на носках, пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, приседе и др.) во время которой выполнялись различные движения руками, развивающие мышцы плечевого пояса и подвижность в плечевых суставах. Делался акцент на удержание правильной осанки. Продолжительность подготовительной части 5-7 минут. **Основная часть** занятия была непосредственно посвящена корригирующим упражнениям в сочетании с общеразвивающими. Продолжительность данной части 20-25 минут.

Заключительная часть включала упражнения на расслабление, медленную ходьбу с сохранением правильной осанки, дыхательные упражнения. Продолжительность этой части 3 -5 минут.

Помимо физических упражнений в курс лечебной гимнастики игры корригирующего характера

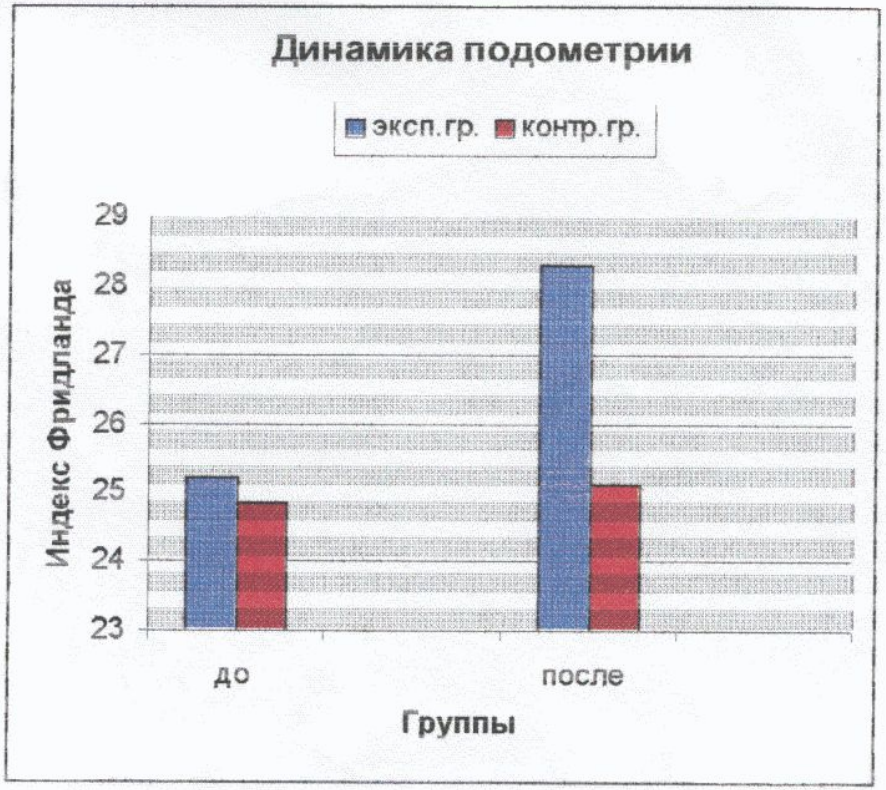
Одностороннее физическое воспитание детей снижает эффективность физических упражнений. Учитывая имеющиеся недостатки, мы разработали методику проведения физических упражнений в сочетании с массажем и элементами гидротерапии и фитотерапии

Динамика плантографии

Показатели	До эксперимента		После эксперимента	
	Эксперимент. Группа (n=7)	Контрольная Группа (n=7)	Эксперимент. Группа (n=7)	Контрольная Группа (n=7)
К	1,46+0,61	1,31+0,92	1,07+0,25	1,27+0,26
<НсК	4,5+3,47	8,6+7,73	6,85+2,29	8,57+4,65
<NAP	19,07+2,98	16,9+3,56	16,5+1,52	17,29+2,16
<QBR	14,5+4,23	15,7+5,67	12,32+2,89	15,78+3,79

Таблица №5 *Динамика подометрии*

Группа	До эксперимента	P	После эксперимента	P
Экспериментальная (n=7)	**25,21+2,09**	**< 0,05**	**28,29+0,77**	**< 0,05**
Контрольная (n=7)	**24,85+2,98**	**< 0,05**	**25,1+2,73**	**< 0,05**



Спасибо за внимание!