Метелкина Елена Викторовна

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №9» г.Минусинск

Учитель физической культуры

**Исследовательская работа**

**«Определение наличия плоскостопия и формирование умений по его исправлению».**



Выполнила:

Смолянинова Елена, Ученица 3 «В» класса.

Руководитель: учитель физической культуры

Метелкина Елена Викторовна.

**Аннотация**

В работе использовался материал доктора педагогических наук, профессора Российского государственного университета физической культуры спорта и туризма Ю.Г. Травина, кандидата педагогических наук М.Д Кудрявцева, а так же использовались материалы экспериментальной физкультурно-оздоровительной программы учителя физической культуры Метелкиной Е.В.

Исследовательская деятельность проводилась с учащимися 3 «В» класса МОБУ «СОШ №9»

**Введение**

**Актуальность:**

**Не все взрослые и ребята придают должное значение уплощению стопы или плоскостопию, считают, что это «пустяк». Но этот «пустяк» приносит много неприятностей. И что бы освободиться от наличия плоскостопия уходят годы напряженного труда, требуется выполнение специально медицинских процедур. Имеются много простых и эффективных упражнений, которые способны предотвратить наступление этого недуга.**

Во время занятий физической культуры, я обратила внимание, что у детей по-разному наступает утомляемость. Некоторые дети даже во время интересной игры часто отдыхают (В том числе и я).

Меня заинтересовало, а может это дело в каких-то отклонениях в стопе?

Когда Елена Викторовна предложила обследовать свою стопу, проверить ее на наличие плоскостопия. Мы учащиеся 2 «В» класса с радостью согласились. Я начала собирать информацию о стопе, и много интересного я обнаружила?! Стопа человека отличается от стопы животных. Возникли вопросы, почему у обезьян след такой, а у человека другой? Ведь обезьяна очень похожа на человека. Оказалось это связанно с тем, что обезьяны передвигаются на четырех лапах, а человек ходит на двух ногах и форма стопы у него другая, потому что тяжесть тела распределяется по-разному.

Как известно многие великие люди большое внимание уделяли своей стопе и отличались хорошим здоровьем . Любителями походить босиком в том числе и по снегу были: А.С. Пушкин, Л.Н Толстой, И.П Павлов, Г.И Котовский, Философ Сократ, великий русский полководец А.В Суворов.

Тогда я подумала: Если на ранней стадии определить нарушение в стопе и выявить плоскостопие, создать интересный профилактический комплекс упражнений для ребят, то стопу можно укрепить и дети сами себе помогут справиться с этим заболеванием или смогут защитить себя от этого недуга. Ведь с плоскостопием парней даже в армию не берут.

Тогда мы решили исследовать эту проблему.



Мы задали себе вопрос.

**Гипотеза: Если научиться выявлять плоскостопие, подобрать интересный профилактический комплекс упражнений, то стопу можно укрепить и это поможет справиться с этим заболеванием или защитить себя от плоскостопия.**

Мы поставили цели.

**Цели:**

1.Найти и проверить способы определения наличия плоскостопия.

2. Составить комплекс упражнений для коррекции и профилактики плоскостопия, чтобы ребята могли играть и в то же время помогать укреплению своей стопы.

Установили перед собой следующие задачи.

**Задачи:**

1.Собрать информацию о стопе.

2.Найти способы определения плоскостопия.

3. Занести результаты экспериментов обследования в таблицу.

4. Составить комплекс упражнений для ребят.

5. Изготовить массажеры для профилактики плоскостопия.

6. Изготовить буклет с памяткой профилактики плоскостопия

**Этапы работы:**

1. **Информационный блок:**

**а) чтение научной литературы (стопа школьника и плоскостопие, как обнаружить плоскостопие, комплексы профилактических упражнений для профилактики плоскостопия);**

**б) опрос ребят (Испытывают ли усталость или боль в стопе при беге);**

Свою работу я начала со сбора информации о стопе. Из интернета я собрала не обходимую информацию. Я поняла, что различают поперечное и продольное плоскостопие, возможно сочетание обеих форм. Чем больше масса тела человека, следовательно, нагрузка на стопы, тем более выражено продольное плоскостопие. На развитие плоскостопия влияет ношение узкой, не удобной обуви и очень важно, воспитывать правильную походку – избегать разведения носков при ходьбе, чтобы не перегружать внутренний край стопы и поддерживающие его связки. Способы выявления наличия плоскостопия и профилактические упражнения, я нашла в учебном пособии для школьников (под редакцией М.Д. Кудрявцева). Особенно много информации я получила от мамы.

1. **Исследовательская деятельность:**

**а) Наблюдение;**

**б) сравнение;**

**в) эксперимент;**

Первое свое наблюдение мы проводили с ребятами своего класса,при этом брали лист бумаги, карандаш. Встав ногой на лист бумаги, так что бы вся тяжесть тела была перенесена на эту ногу и обводили стопу карандашом. Полученный рисунок стопы мы сверяли с правильной стопой человека. Оказалось, что у 7 ребят стопа резко отличается от нормальной стопы. После чего мы отобрали 10 ребят, 5 человек у кого оказалась нормальная стопа и 5 человек у кого стопа отличалась от нормы. С этими ребятами мы провели исследование стопы методом получения отпечатков стопы (плантографию).

**Ход работы:**

Ученик опускает стопу в окрашенную воду. После ногу ставит на лист бумаги и всю тяжесть тела переносит на эту ногу. Полученный отпечаток высушили и сравнили его с нормой (правильным отпечатком).

Исследование №2 подтвердило у ребят 2 группы отклонения от нормы в стопе.

Затем ребятам были предложены упражнения: Поднимание пальцами ног предметы различного объема, скатать из листа бумаги стопами ног колобок, карандашом нарисовать на листе бумаги зажатыми пальцами ноги круг, квадрат и треугольник. Ребята без нарушений в стопе справились с заданием сразу. Ребята, у которых отклонения в стопе испытывали затруднения в выполнении этих упражнений, но после нескольких тренировок у ребят стало получаться лучше.



1. Обобщение информации:

**а) оформление данных в таблицу;**

**б) составление комплексов упражнений;**

Результаты выполнения упражнений мы занесли в таблицу

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Свод стопы с отклонением от нормы | Свод стопы без отклонения от нормы |
| «Лепка колобка» | 40.0 сек | 23.1 сек |
| «Художник» | 54.0 сек | 31.8 сек |
| «Подъем кубиков» | 7 раз | 14 раз |
| «Удержание предмета» | 21.0 сек | 41.8 сек |

(Посмотреть на слайды объяснить)

**Вывод:**

1. Найденные нами способы определения наличия плоскостопия помогли выявить у ребят отклонения от нормы и ослабление мышц стопы.
2. Массажеры для профилактики плоскостопия изготовлены.
3. Памятка (буклет) для профилактики плоскостопия изготовлен.
4. Комплекс упражнений для закрепления свода стопы составлен.
5. Ребята выполняли упражнения хоть и с затруднением, но с радостью, а значит, комплекс упражнений для профилактики плоскостопия подобран интересный и ребята смогут защитить себя от плоскостопия, если будут регулярно выполнять такие упражнения.

**Моя гипотеза подтвердилась.**

**Комплекс профилактических упражнений для свода стопы.**

После моссажных движений выполняются следующие физические упражнения (выполнять босиком).

**«Каток».** Школьник катает стопой мяч в направлении впреред-назад. Упражнение выполняется левой и провой ногами поочередно в течение 1-2 минуты.

**«Сборщик».**Сидя на полу (ноги полусогнуты в коленях), школьник собирает пальцами одной ноги мелкие предметы, разложенные на полу (ластик, бумажный шарик, карандаш, упражнения -1-2 минуты. Повторить другое ногой с такой же продолжительностью.

**«Художник».** Школьник карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист второй ногой. Время выполнения упражнения -30-50 секунд. Повторить другой ногой.

**«Гусеница».** Ученик сидит на полу, колени полусогнуты, пятки прижаты к полу. Сгибая пальцы ног, он подтягивает пятку вперед к пальцам ног, затем снова распрямляет пальцы и повтроряет движение, имитируя движение гусеницы. Упражнение выполняется двумя ногами одновременно в течение 30-50 секунд.

**«Мельница».** Ребенок, сидя на полу с выпрямленными коленами, выполняет круговые движения стопой сначало влево, затем в право. После этого ноги меняются. Выполнить по 10-12 кругов в каждую сторону каждой ногой.

****

****

****

****

****

****

****