

«Балдырған» бөбекжай-бақшасы»МКҚК



«Түзету гимнастикасы: жалпақ табандылық және дене бітім бұзылуы



Педагог-психолог: А.М.Калиева

2024-2025 оқу жылы

Сәлеметсіздер ме, ата-аналар, әріптестер бүгінгі біздің «Түзету гимнастикасы: жалпақ табандылық және дене бітімінің бұзылуы» атты ата-аналарға арналған жұмысымызды ашық деп жариялаймыз.

Қазіргі таңда балаларда жалпақтабандылық көп байқалады. Сондықтан ата-аналар мен балабақша қызметкерлері баланың денсаулығына аса назар аударуда. Аурудың алдын алу жастайынан басталу керек

Жалпақ табан деген не?

Балаңызда жалпақ табандық белгісі бар ма?

Бұл туралы бізге аудандық емхананың жалпы тәжірибелі дәрігері

Сембаева Асылай Ерланқызынан сұрағымызға жауап аламыз деп ойлаймын.

1. Жалпақтабандылық дегеніміз не? Оның түрлері қандай?

Жалпақтабандылықтың екі түрі бар – туа біткен және жүре пайда болған.

2. Туа біткен түрін анатомиялық және қатаң деп атайды. Бұл жағдайда тұқым қуалаудан өкшелік, кубоидтық, метатарсальды сүйектердің орналасуының ерекшелігінен, табан жалпақтанған болады. Мұндай жалпақтабандылық тек хирургиялық араласумен емделеді.
3. Функционалды түрі - сау тұқым қуалаушылықта бұлшықеттер мен буындардың жетілмегендігінен қалыптасады. Әлсіз бұлшықеттер жалпақтабандылыққа әкеледі.

Функционалды патологиялық жалпақтабандылық бойлық, көлденең және аралас болып бөлінеді.

- Бойлық немесе вальгус-табандар еденге толығымен тиеді. Жалпақтылық табан доғасының төмендеуіне әкеледі, тобық ішке қарай «кұлайды», ал тізелер бір-біріне жақындайды. Аяқтар «Х» пішінін алады. Деформацияның бұл түрі жалпақтабандылық диагнозы бар балалардың 85% - ында кездеседі.
- Көлденең немесе варус-табандар ішке қарай созылады, тізелер сыртқа «бүгіледі». Бұл түр аз кездеседі.
- Аралас – доғаның бойлық және көлденең деформациясын бірге болуы.
-

Балалардың жалпақтабандылығының себептері

Балалардағы жалпақ табандылық доғаның дұрыс қалыптаспауынан туындайды. Табан теріс факторлардың әсерінен қажетті қисық пішінді бола алмады. Бұл табанның толық жетілмеуіне әкеледі:

- Тағамда минералдар мен [дәрумендердің](#) болмауы. Баланың бұлшықет-буын аппаратын қалыптастыру үшін [кальций](#), [фосфор](#), Д витамині қажет, олар жеткілікті мөлшерде жеткізіліп, денеде толығымен сіңірілуі керек.

- Артық салмақ – сүйек пен бұлшықет ұлпаларына шамадан тыс қысым жасайды.
- Кәсіби спорт – тірек-қимыл аппаратының қалыптасуын бұзатын артық жүктемелермен қауіпті.
- Аурулар: рахит-Д3 витаминінің жетіспеушілігі аясында дамитын балалар ауруы. Д витамині болмаған кезде тағамнан кальций сіңірілмейді.
- Нейрорегуляцияның бұзылуы – жүйке импульстары миға ішінара немесе толығымен бармайды. Ең асқынған түріне ДЦП жатады.
- Балалар аяқ киімін дұрыс таңдамау – тым кең «өскенде киеді», қысатын және тар, жалпақ табанда орналасқан аяқ киімдер. Мұндай аяқ киімде аяқтың қалыптасуының физиологиялық процестері бұзылады.
- Жарақаттар мен тұқым қуалаушылық.

Статистиканың айтуы бойынша, қазіргі жасөспірімдердің 50% - ында жалпақтабандылық бар. Бұл жоғарыда аталған факторлардың әрекетінің нәтижесі.

Балалардың жалпақтабандылығы неліктен қауіпті

Жалпақтабандылық – табан күмбезінің тегістелген қалпы. 1,5 жасқа дейінгі балаларда физиологиялық түрде болады. Жаңа туылған нәрестелерде аяқтың доғасы тіпті «майысқан» болады, ол аяқтағы майлы кесектің болуынан туындайды.

Табан күмбезі алғашқы қадамдармен қалыптаса бастайды. Ол 8-9 жасқа дейін қалыптасуды жалғастыруда. Сондықтан 1,5 жасында жалпақтабанды аяқтарды әр баладан табуға болады.

Жалпақтабандылық 5 жастан кейін нақты патологияға айналады. Ол білектердің, өкшелердің, тізелердің айқын көрінісінен байқалады.

Жалпақ табан тізе мен жамбас буындарының жүктемесінің дұрыс болмауын тудырады. Уақыт өте келе **омыртқаның** қисықтығы, ішкі ағзалардың ығысуы пайда болады.

Дұрыс емдеу. Сәтті терапия үшін не қажет?

- **Массаж** және массаж төсеніштері – қан айналымын белсендіреді, қоректік заттардың тез сіңуі мен метаболизмін жақсартады, рецепторларды ынталандырады.
- **Гимнастика** – табан мен сирақ бұлшықеттерін нығайтуға арналған жаттығулар.
- Физиопроцедуралар.
- Ортопедиялық балалар аяқ киімі.
- Қажет жағдайда салмақты түзету.

- Витаминдер, минералдар қабылдау.

Жоғарыдағы тәсілдерді кешенді түрде жасау арқылы бұлшықеттер мен буындарды нығайтуға болады. Баланың табаны қажетті доғалы иілуге ие болады.

Жалпақтабандылықтың алдын алу

Тірек-қимыл жүйесінің дамуын және баланың аяқ табанының дұрыс қалыптасуын қамтамасыз үшін қарапайым шараларды орындау керек. Оларға:

- Жалаң аяқпен жүру – бұл балалардағы жалпақтабандылықтың табиғи алдын-алу шарасы. Тегіс емес жамылғыларда, құм, тастар, шөптердің үстімен жүру керек.

***Ескерту:** ауылда өскен балаларда жалпақ аяқтар қаладағы балаларға қарағанда 3 есе аз кездеседі.*

- Баланың дұрыс аяқ киімі – кішкентай өкшесі, икемді табаны, артқы жағы бүктелгеннен кейін бастапқы күйіне оралатын болуы керек. Аяқ киім аяқтың дамуына кедергі жасамауы керек. Баланың аяқ киімдегі жүрісі өзгермеуі керек.

***Ескерту:** егер бала жаяу жүрудің көп бөлігін тегіс беттерде – асфальт, паркет, ағаш еденде жүзеге асырса, супинаторлары бар ұлтарақтар қажет. Супинаторлар беті тегіс емес, сондықтан ол рецепторларды белсендіреді және баланың аяқтарының дұрыс қалыптасуына жағдай жасайды.*

- Жан-жақты және әр түрлі қозғалыс белсенділігі – жүруді қажет ететін ойындар, арқан тарту, футбол, жүзу, конькимен сырғанау, роликтер, гимнастика және жүгіру.

Жалпақтабандылыққа қарсы витаминді-минералды кешендер

Жалпақтабандылықтың алдын - алу шаралары міндетті түрде дұрыс тамақтануды қамтиды. Барлық [дәрумендер](#) мен [минералдардың](#) тамақпен қамтамасыз етілуі қиын болғандықтан, балаға жақсы кешенді препараттар қажет. Мысалы, Доромарин – ағзаны қажетті «құрылыс» материалымен қамтамасыз ететін өнім.

Препараттың құрамында:

- **[А](#), [В](#), [С](#), [D](#), [Е](#)** витаминдері.
- Бұлшықеттер мен сүйектердің дамуына қажетті микро-макроэлементтер, кальций, фосфор.

«Доромарин» балалар витаминдік кешені тірек-қимыл жүйесін нығайтады. Рахиттің пайда болуының алдын алады. Аяқтың қалыпты қалыптасуына жағдай

жасайды. Сондай-ақ иммунитетті қамтамасыз етеді, суықтан және вирустық инфекциялардан қорғайды

Жүргізуші: Жалпақ табандықтың алдын алу үшін дене шынықтырумен және спортпен үзбей айналысудың маңызы өте зор: жүзумен көбірек шұғылданған жөн, ал спорттың аяққа көп салмақ түсіретін түрімен (мысалы ауыр атлетика, жүгіру коньки жарысы т.б) айналыспау керек. Жылы кезде құмда, борпылдақ топырақта жалаңаяқ жүрген пайдалы. Баланың жасына, оның өсіп –жетілуіне табанының жалпаюы сипатына қарай, дәрігер арнаулы гимнастика белгілейді, бала ата-анасының қадағалауымен үйде гимнастикамен айналысуы керек. Аяқтың бұлшық еттері мен сіңірлерін шынықтыратын жаттығуларды да қатар жасаған жөн. Сондай-ақ аяққа жылы бұлау(температурасы 35-36оС) және массаж(сипау, сүрту, ысқылау)жасау керек.

Диагностикалық жұмыстар

- 1. Жалпан табандылықты үй жағдайында анықтау (крем,ақ қағаз)**
- 2. Сауалнама. «Омыртқа саулығын анықтаңыз»**

Тест: Омыртқа саулығын анықтаңыз.

- 1.Түнде ұйықтағанда арқаны қисайтып жатасыз ба? а) Ия, б) Жоқ
 - 2.Мойынды қимылдатқанда мойын омыртқалары кітірлейді ме? а) Ия, б) Жоқ
 3. Сізде артық салмақ бар ма? а) Ия, б) Жоқ
 4. Ұзақ уақыт тікесінен тұру қиынға соғады ма? а) Ия, б) Жоқ
 - 5.Сен кешке қарағанда таңертең дененді тік ұстайсың ба? а) Ия, б) Жоқ
 6. Жамбас жүйкесі талаурап немесе белді жиі шаншу мазалайда ма? а) Ия, б) Жоқ
 7. Жазу немесе асхана үстелінде бүкірейіп отырсыз ба? а) Ия, б) Жоқ
 8. Өте жұмсақ төсекте ұйықтайсыз ба? а) Ия, б) Жоқ
 9. Дененің әрбір бөліктерінде қабыну жағдай жиі болып тұра ма? а) Ия, б) Жоқ
 10. Орныңыздан тұрған кезде бірден қозғала алмай қалған кездер болды ма? а) Ия, б) Жоқ
- Егер 10 сауалдың екеуіне ғана «ия» деп жауап берген болсаңыз: арқа мен омыртқаларыңызда ешқандай дерттің белгісі жоқ деген сөз
 - Егер 3-5 рет «ия» болса, бұлшықеттердегі ішкі жасушалардың зат алмасу қызметінде бұзылыс орын алған. Омыртқалардағы дерттің дені В6, В5, В2дәрумендерін толық алмағандықтан пайда болады

• Егер «ия» жауабы 6 немесе оданда көп болса, жүйкеде кінәрат бар немесе омыртқа зақым келген. Бұл да дәрумендер қорының аздығынан. Е,С дәрумені арқылы қабынудың алдын алуға болады

Келесі балабақшамыздың тәрбиешісі: Баймұханова Салтанат Бақтығалиқызы сіздермен Түзету гимнастикалық жаттығуларын жүргізеді.

Ата-аналарға жаднамалар таратылады

Жалпақтабандылықты алдын алу жаттығулары

Қазіргі таңда балаларда жалпақтабандылық көп байқалады. Жалпақтабандылықты алдын алу жолдарының бірі ол – күнделікті гимнастика мен массаж жасау болып табылады. Мектепке дейінгі және мектеп жастағы балалар бұл жаттығуларды таңертеңгі жаттығулармен қоса аяқ табанына арналған жаттығуларды орындаған жөн. Жаттығулардың барлығын жалаңаяқ жасау керек.

«Жинағыш»

Б.қ. орындықта отырып, аяқ жерде. Жердегі теннис добын (орамал, кішкентай ойыншық т.б.) аяқтың саусақтарымен көтеру.

«Шынжыртабан»

Б.қ. аяқты алшақ қойып орындықта отыру, табанын жерден алмай аяқ саусақтарымен алға және артқа қарай жүру, шынжыртабан сияқты .

«Сырғанақ»

Бала доп, таяқша немесе бөтелкені аяқпен басып алға-артқа жүргізеді. Жаттығу алдымен бір аяқпен, содан соң екінші аяқпен жасалады.

«Қайық»

Б.қ. орындықта отырып, аяқ бірге. Екі тізені екі жаққа созып табандарын бір-біріне тіреп қосу.

«Жүргіштер»

1-2мин аяқ ұшымен жүру, содан соң 30-60 секунд өкшемен, аяқтың ішкі және сырт жағымен жүру

«Суретші»

Орындықта отырып, аяқ саусақтарымен қаламды ұстап, қағаз бетіне гүл, күннің көзі немесе басқа кез – келген затты салу. Оң аяқпен содан сол аяқпен салуға болады.

«Диірмен»

Б.қ. жерде отырып аяқ бірге, аяқ ұшымен оң жаққа қарай дөңгелетіп шеңбер салу, содан соң сол жаққа қарай шеңбер салып жүргізу.

«Маляр»

Б.қ. орындықта отырып, сол аяқтың үлкен саусағынан бастап тізеге дейін оң аяқтың үлкен саусағымен сызғандай жүргізеді. Содан соң сол аяқпен дәл солай

«Барабаншы»

Б.қ. тізені бүгіп аяқты тигізбей жерде отыру. Аяқтың ұшымен ғана жерге тигізіп,

табанын жоғары көтеріп түсіру. Жаттығуды жасай келе тізені сәлден соң түсіріп түзету.

«Терезе»

Б.к. бала жерде тұрып, түзу аяқтың арасын ашып-жабады. Табанын жерден алмай жасау керек.

Бұл жаттығуларды 10мин ішінде жасаған жөн. Жаттығулардың алдында аяқ ұшымен жүріп, бірнеше бас, қол, бел жаттығуларын орындап денені қыздыру керек

«Балдырған» бөбекжай-бақшасы»МҚКҚ



«Түзету гимнастикасы: жалпақ табандылық және дене бітім бұзылуы»

Өткізген: Тәрбиеші: Б.С.Баймуханова
Педагог-психолог: А.М.Калиева

2024-2025 оқу жылы