



# Ата-аналарға кеңес

«Мектепке дейінгі балаларға арналған  
май табанның алдын алу жаттығулары»

**Дайындаған:**

тәрбиеші Курмашева Ж.К.



*Майтабанға қарсы күресейік.*

*Майтабандылық (майтабандық) – табанның сыртқы және ішкі пішінінің өзгеруі (деформацияға ұшырауы) салдарынан пайда болатын ауру, тірек-қимыл аппаратының ауруы. Адамның табаны көптеген сүйектерден, буын және сіңірлерден тұрады. Сүйектердің дұрыс орналасуы өте маңызды. Себебі жүру барысында адамның барлық салмағы тікелей аяққа түседі. Табанның элементтері бір-бірімен байланыса отырып екі доға құрады, оны «табан күмбездері» деп атайды. Олар бойлық (табанның ішкі бөлігі) және көлденең (саусақтар арасы) түрде орналасады. Осы екі доға арқасында табанның ортаңғы бөлігі жерге тимейді. Ал майтабандылығы бар адамның бүкіл табаны жерге тиіп тұрады, яғни табан күмбездері төмен түскен.*

Майтабанға қарсы күресейік.

Майтабандылық (майтабандық) – табанның сыртқы және ішкі пішінінің өзгеруі (деформацияға ұшырауы) салдарынан пайда болатын ауру, тірек-қимыл аппаратының ауруы. Адамның табаны көптеген сүйектерден, буын және сіңірлерден тұрады. Сүйектердің дұрыс орналасуы өте маңызды. Себебі жүру барысында адамның барлық салмағы тікелей аяққа түседі. Табанның элементтері бір-бірімен байланыса отырып екі доға құрады, оны «табан күмбездері» деп атайды. Олар бойлық (табанның ішкі бөлігі) және көлденең (саусақтар арасы) түрде орналасады. Осы екі доға арқасында табанның ортаңғы бөлігі жерге тимейді. Ал майтабандылығы бар адамның бүкіл табаны жерге тиіп тұрады, яғни табан күмбездері төмен түскен.

Майтабандылыққа әсер етуші факторлар:

Баланың артық салмағы. Сапасы төмен аяқ киім кию (тым жұмсақ немесе қатты табанды аяқ киім, резеңке аяқ киім, өкшесі тым биік немесе өкшесі жоқ аяқ киім). Баладағы мешел ауруы және кальций мен фосфор алмасуының бұзылуы.

Баланың табан күмбездері дұрыс қалыптасу үшін, аяқкиімнің сапасы өте маңызды. Сірісі қатты, өкшені нық ұстайтын, астындағы тақасы (каблук) жарты сантиметрден кем немесе көп болмауы керек. Сонымен қатар, ішкі бетінде серпімді жұмсақ ұлтарағы болу керек.

Бұл ауруды емдеудің негізгі мақсаттары: табандағы ауырсынуларды жою, аяқтың бұлшықеттері мен сіңірлерін күшейту және табанның қызметін қалпына келтіру. Майтабанды емдеудің негізгі екі әдісі бар: хирургиялық жолмен (операция) және керітартпа жолмен.

Керітартпа жолмен емделу тәсілі: емдік гимнастиканы, массаж, аяқ ванналары, физиотерапия, дұрыс ортопедиялық жолмен жасалған аяқ киім немесе ұлтарақ кию.

Балалардағы майтабандықтың алдын алу үшін келесі жаттығулар кешені қолданылады:

Еден үстінде оқтау немесе кішігірім допты табанмен домалатып сырғанату. Еденнің үстіне жұмсақ қағаз төселеді. Соны табанмен қысып умаждау керек. Еденнің үстіне шашылып тасталған заттарды табанымен алып, бір орыннан екінші орынға тасымалдау.

Табанмен сыртқа және ішке қарай шеңберлі қозғалыстар жасау.

Екі табанының арасына допты қысып көтеру.

Табанының ұшымен, өкшесімен және табанның ішкі шетімен кезектеп жүру.

Бұжырлы бетте жүру (массажды кілемше, құм, жұмыр тас).

Мектепке дейінгі балаларға арналған май табанның алдын алу жаттығулары.

#### 1. Табанды сылау.

Орындықта отырып, аяқты созамыз, оң аяқтың табанын сол аяқтың үштен бір бөлігіне қойып, белсенді уқалаймыз. Кезекпен аяқты ауыстырып, уқалаймыз.

#### 2. Балерина

Орындықта отырып, аяқтың саусақтарымен еденге тірелу. Кіші адым жасап, балерина сияқты болу. Тізені ішке бүкпеу.

#### 3. Аяқтың ұшы мен өкшені кезекпен көтеру.

Аяқтың ұшы мен өкшені жаю.

#### 4. Жағажайда

Балалар жағажайда аяқтарының саусақтармен құмды ұстағандай көрсетеді.

#### 5. Дөңгелекті сал

Балалар дөңгелек қозғалысты бір жақтан екінші жаққа аяқтың үлкен саусағымен орындайды.

А) Құтан

Тұрып. Аяқтың ұшымен жүру, арқа түзу

Б) Тышқандар

Аяқ ұшымен тышқан жүреді. Мысық естімес бізді дейді.

#### 6. Піл

Тұрып. Өкшемен жүру. Аяқтың ұшы ішке бұрулы. Денені түзу ұстаған жөн, демді іште ұстамай, дем алу.

#### 7. Мысық.

А) Мысық ұрланып кіреді. Аяқ ұшымен жүру

Б) Мысық жүгіреді. Аяқ ұшымен жүгіру

В) Мысық секіріп, көбелекті ұстайды. Жәй секіру, түгел табанмен жерге түсу.

#### 8. Қонжық

Тұрып. Табанның сыртымен жүру, сосын ішімен. Қолымыз белімізде.

#### 9. Мәз аяқтар

Отырып орындау. Аяқты екінші аяқтың табанына қою, ұшына қою.

Орындықтың астына алу. Екінші аяқпен де солай жасау, 4 рет қайталау.

#### 10. Серіппелер

Елестетіндер, біз аяғымызды серіппеге қойдық. Бұл серіппелер еденнен секіріп, аяғымыздың ұшын лақтырғаны сонша, табанымыз еденнен секіріп, аяғымыздың ұшын лақтырғаны сонша, табанымыз еденнен алшақтап, жоғарыға көтеріледі, ал өкше еденде қалады. Тағы да табанымызды еденге итеріп, ұстап тұрамыз.