

Профилактика и коррекция плоскостопия у детей

Актуальными задачами физического воспитания являются правильное формирование опорно-двигательного аппарата, а также профилактика и коррекция возможных нарушений. Это обусловлено тем, что среди функциональных отклонений, выявляемых у детей дошкольного возраста, наибольший удельный вес составляют отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата, в частности нарушение осанки и уплощение стоп.

Стопа человека осуществляет опорную, рессорную и локомоторную функции. Вследствие этого в строении стопы имеются существенные особенности, обусловленные прежде всего вертикальным положением туловища. Пальцы стопы короткие и менее подвижные; плюсна мощная и прочная; кости располагаются в разных плоскостях и образуют продольный и поперечный своды. Укрепляют своды стопы туго натянутые связки, называемые пассивными «затяжками» стопы. В укреплении сводов стопы важную роль выполняют мышцы, которые являются активными «затяжками» стопы. Таким образом, конструкция стопы в виде сводчатой арки поддерживается благодаря форме костей, прочности связок и тону мышц (М Сапин, Г. Билич).

Детская стопа по сравнению с взрослой коротка, широка, а в пяточной области сужена. Пальцы расходятся, в то время как у взрослых они плотно прилегают друг к другу. На подошве у детей сильно выражена подкожная клетчатка, заполняющая свод стопы, что приводит нередко к диагностическим ошибкам (И. Ловейко). Кости стоп почти целиком состоят из хрящевой ткани, поэтому они более мягкие, эластичные, легко поддаются деформациям. Мышцы стопы, которые, как уже отмечалось выше, играют важную роль в укреплении сводов стопы, относительно слабо развиты. Суставно-связочный аппарат стоп еще не сформирован, суставы в сравнении с суставами взрослых более подвижны, а связки, укрепляющие своды стопы, менее прочны и более эластичны. Объем движений детской стопы больше, чем взрослой, вследствие большей эластичности мышечно-связочного аппарата, поэтому детская стопа менее приспособлена к статическим нагрузкам. При нагрузке своды стопы несколько уплощаются, но по ее окончании тотчас же, с помощью активного сокращения мышц, возвращаются в исходное положение. Длительная и чрезмерная нагрузка ведет к переутомлению мышц и стойкому опущению сводов (И. Ловейко). Таким образом, 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 функциональных отклонений.

Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому естественно, что нарушение этого фундамента обязательно отражается на формировании подрастающего организма. Изменение формы стопы вызывает не только снижение ее функциональных возможностей, но, что особенно важно, изменяет положение позвоночника. Это отрицательно влияет на

функции последнего и, следовательно, на осанку и общее состояние ребенка (*В. Страковская*). 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 спортом (*И. Сергеева*).

Наш опыт организации работы профилактической и коррекционной направленности на базе дошкольного образовательного учреждения № 350 г. Челябинска свидетельствует о том, что успешная профилактика и коррекция плоскостопия у детей возможны на основе комплексного подхода, который заключается, с одной стороны, в использовании всех средств физического воспитания (гигиенических, природно-оздоровительных факторов и физических упражнений), с другой стороны — в преемственности различных его видов и форм.

Ежегодная диагностика состояния сводов стопы у детей дошкольного возраста осуществляется медицинским персоналом с использованием объективных методов исследования (плантография). С детьми, у которых выявлены функциональная недостаточность стоп или плоскостопие, проводится индивидуальная работа, включая занятия ЛФК.

Создание полноценной физкультурно-оздоровительной среды предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующего укреплению мышц стопы и голени и оказывающего положительное влияние на формирование сводов стопы (ребристые и наклонные доски, скошенные поверхности, гимнастическая стенка, веревочные лестницы, обручи, мячи, скакалки, массажные коврики, гимнастические палки, гимнастические маты, велосипеды, педали которых имеют конусообразный валик, предназначенный для формирования свода стопы, специальные тренажеры). С помощью родителей изготовлены дополнительные приспособления для предупреждения плоскостопия («дорожки» из грубой мешковины с нашитыми пуговицами разного размера, доски с наклеенными вишневыми косточками и покрытые лаком и др.). Оборудование и инвентарь комплектуются таким образом, чтобы в каждой группе они были разными и, меняя их, можно было разнообразить воздействия при наименьших экономических затратах.

Поскольку важными условиями предупреждения деформации стоп являются гигиена обуви и правильный ее подбор, воспитатели обращают внимание на обувь, в которой дети находятся в помещении, на улице, на занятиях физическими упражнениями, и дают соответствующие рекомендации родителям.

Регулярное применение природно-оздоровительных факторов, например хождение босиком по естественно грунту — траве, песку, гальке, хвойным иголкам, также способствует профилактике и коррекции плоскостопия. На групповых участках оборудованы естественные грунтовые дорожки (из песка, гальки, мелкой щебенки и т.п.) для хождения

босиком в теплое время года. Для хождения босиком по естественному грунту в холодное время года изготовлены ящики (длина — 100 см, ширина 60 см, высота — 15 см), которые заполняются промытой речной галькой, устанавливаются в помещении и используются по назначению.

С целью закаливания стоп и профилактики плоскостопия во время занятий физической культурой, утренней зарядки, гимнастики после дневного сна, проводимых в помещении, дети занимаются босиком (время пребывания босиком увеличивается от 2 до 20 минут в соответствии с рекомендациями ВН Шебеко и других авторов).

При планировании системы закаливания предусматривается применение специальных закаливающих процедур для стоп. Закаливание стоп способствует укреплению мышц, связок и суставов, стимулирует активные точки и зоны, расположенные на стопе, и является прекрасным средством профилактики и коррекции плоскостопия (*ЮН. Чусов, ЕС. Черник*). Кроме того, стопа человека богата снабжена тактильными и температурными рецепторами, рефлекторно связанными с соответствующими зонами носоглотки и верхних дыхательных путей, в связи с чем закаливанию стоп отводится огромная роль в повышении резистентности организма (*ВА.Макаров, Д.В. Хухлаева*).

Специальные комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы, применяются в различных формах физического воспитания. Особенностью комплексов является использование игровых упражнений с привлекательными для детей образами («Котята», «Утята», «Матрешки» и др.), а также упражнений с предметами — мячом, обручем, скакалкой. Подобные упражнения профилактической и коррекционной направленности воспринимаются детьми как часть игры и включаются ими и в самостоятельную двигательную деятельность, что чрезвычайно важно

Успешное решение оздоровительных задач физического воспитания возможно на основе совместной деятельности педагогического коллектива и семьи. Для привлечения родителей к активному участию применяются различные формы работы: родительские собрания; тематические консультации; педагогические беседы; дни открытых дверей; открытые занятия по физической культуре; стенды (уголки) для родителей; папки-передвижки и т.п. Это позволяет обеспечить преемственность в развитии и обучении ребенка в условиях дошкольного учреждения и семьи, а также повысить осведомленность родителей в коррекционно-профилактических вопросах воспитания детей.

В сохранении и укреплении здоровья подрастающего поколения особое место отводится валеологическому образованию, одной из задач которого является формирование необходимых знаний, умений и навыков по использованию средств физического воспитания в целях профилактики различных заболеваний и функциональных отклонений. В этой связи целесообразно в процессе занятий по валеологии уделить внимание изучению темы

«Строение и функции стопы. Профилактика и коррекция плоскостопия»,

Представленная методика организации работы по профилактике и коррекции плоскостопия в условиях дошкольных учреждений, предусматривающая комплексное использование средств Физического воспитания, достаточно эффективна и позволяет добиться значительного уменьшения числа детей, имеющих деформацию стоп.

Предлагаем вашему вниманию **комплексы специальных упражнений, направленных на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стоп.** Они могут применяться в различных частях занятия по физической культуре, а также в других формах работы по физическому воспитанию — в утренней зарядке, гимнастике после дневного сна, в качестве домашних заданий и т.п.

Дозировка упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности детей и может составлять от 4 — 5 раз на этапе разучивания упражнений до 10 — 12 раз на этапе закрепления и совершенствования комплекса.

С целью создания положительного эмоционального фона следует выполнять упражнения под музыку. Кроме того, необходимо применять наглядные пособия (различные картинки, рисунки), а также загадки, песни, стихотворения, соответствующие сюжету комплекса. Это будет способствовать повышению интереса и активности детей и, следовательно, более качественному выполнению упражнений.

1 Танцующий верблюд

И.п. — стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной.

Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки (носки от пола не отрывать).

2. «Забавный медвежонок».

И.п. — стоя на наружных краях стоп, руки на поясе.

Ходьба на месте на наружных краях стоп. То же с продвижением вперед — назад, вправо — влево. То же, кружась на месте вправо и влево.

3. «Смеющийся сурок».

И.п. — стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз, кисти направлены пальцами вниз.

1 — 2 — полуприсед на носках, улыбнуться; 3 — 4 — и.п.

4. «Тигренок потягивается».

И.п. — сидя на пятках, руки в упоре впереди.

1 — 2 — выпрямить ноги, упор стоя, согнувшись; 3 — 4 — и.п.

5. «Обезьянки-непоседы».

И.п. — сидя по-турецки (согнув ноги коленями в стороны, стопы крест-накрест, наружные края стоп одинаково ровно опираются об пол), руки произвольно.

1 — 2 — встать; 3 — 4 — стойка: ноги скрещены, опираются на наружные края стоп; 5 — 6 — сесть; 7 — 8 — вернуться в и.п, сохраняя при этом правильную осанку.

6. «Резвые зайчата».

И.п. — стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1 — 16 — подскоки на носках (пятки вместе).

Комплекс с мячом

1. И.п. — сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади, мяч под стопами.

Катать мяч вперед- назад двумя стопами вместе и поочередно,

2. И.п. — то же.

Катать мяч вправо — влево двумя стопами вместе и поочередно.

3. И.п. — то же.

Круговыми движениями двух стоп вместе и поочередно вращать мяч вправо и влево.

4. И.п. — лежа на спине, руки вдоль тела, мяч между лодыжками.

1 — 2 — ногами поднять мяч и удерживать его стопами; 3 — 4 — и.п.

5. И.п. — то же.

1 — 2 — ногами поднять мяч и удерживать его стопами; 3 — 6 — движениями стоп поворачивать мяч вправо-влево; 7 — 8 — и.п.

6. И.п. — сидя, ноги врозь, мяч лежит на полу у носка правой ноги с внутренней стороны.

Движением носка одной стопы перекатить мяч к другой стопе, и наоборот.

Примечание. Рекомендуется использовать резиновые мячи диаметром **8 — 12 см.**

Комплекс «Загадки»

Перед выполнением каждого упражнения преподаватель загадывает детям загадки, а они должны «нарисовать» то, что загадано, движениями правой, затем левой стопы. Загадки, а также последовательность упражнений желательно варьировать через каждые одно — два занятия, чтобы стимулировать мыслительные процессы у детей.

1. «Месяц».

За домом у дорожки висит пол-лепешки.

И.п. — сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади.

Несколько раз нарисовать полукруг правой, левой стопой и двумя стопами

одновременно.

2. «Солнце».

В дверь, в окно стучать не будет, а взойдет и всех разбудит.

И.п. — то же.

Несколько раз нарисовать круг и отходящие от него лучи правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

3. «Туча».

По небу ходила, солнышко закрыла. Толька солнце спряталось — и она расплакалась.

И.п. — то же.

Несколько раз нарисовать очертания тучи правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

4. «Молния».

Летит огненная стрела никто ее не поймает: ни царь, ни царица, ни красная девица.

И.п. — то же.

Несколько раз зигзагообразными движениями нарисовать молнию правой, левой стопой и двумя стопами одновременно,

5. «Дождь».

Шумит он в пале и в саду, а в дом не попадет. И никуда я не иду, покуда он идет.

И.п. — сидя, согнутые ноги врозь, стопы параллельно, руки в упоре сзади.

Постукивать о пол носком одной ноги, другой и носками обеих ног одновременно («дождь барабанит по стеклам»), оставляя пятки плотно прижатыми к полу

То же, только постукивать пятками, а носки плотно прижаты к полу.

6. «Радуга».

Крашеное коромысло над рекой повисло.

И.п. — сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади.

Несколько раз нарисовать радугу правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

Примечание. Загадки взяты из кн.: *Елкина НВ, Тарабарина ТИ. 100 загадок— Ярославль: Академия развития, 1996.*

Выполнила: Воспитатель 1 категории
Бородина Ксения Викторовна

