

Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного возраста в ДОО

Актуальность. В настоящее время проблема профилактики и коррекция отклонений в состоянии здоровья детей дошкольного возраста приобрела особую актуальность. Высокий уровень заболеваемости плоскостопием, отмеченный в основном у лиц дошкольного возраста и имеющий в настоящее время тенденцию к росту, определяет не только медицинскую, но и высокую социальную значимость этой проблемы. По оценкам различных эпидемиологических исследований у 10-15% населения встречается плоскостопие.

Для проведения диагностики плоскостопия существует ряд методик. Мы применяем метод В,А, Яralова-Яralянца, который позволяет выявить нарушения свода стопы по плантограмме и метод Чижина, в основе которого лежит принцип математических вычислений степени деформации стопы. Проведённая нами диагностика плоскостопия выявила, что у воспитанников имеется плоскостопие.

По данным ряда крупных исследователей (Р,Р, Вредер, М,И, Куслик и др.) плоскостопие образуется в результате предрасположения к нему в детском возрасте и отсутствие должных мер по его профилактике. В связи с этим возрастает значение организации работы профилактической и коррекционной направленности непосредственно в условиях ДОО, где ребенок находится практически ежедневно и где, следовательно, имеется возможность обеспечить своевременность и регулярность воздействий.

В процессе организации работы профилактической и коррекционной направленности в условиях ДОО особое внимание необходимо уделять профилактике и коррекции нарушений со стороны опорно-двигательного аппарата (дефектов осанки, плоскостопия), поскольку среди функциональных отклонений они имеют наибольший удельный вес.

Для правильной осанки и красивой походки большую роль играет правильное формирование голеностопного сустава. По мнению Билич Г. Л.,

Сапина М. Р. стопа является опорой, фундаментом тела. Она в теле человека выполняет три биомеханических функции: рессорную, балансирующую и толчковую. При плоскостопии страдают все функции стопы. Решение задачи по проведению своевременной профилактики, снижению негативных последствий данного заболевания, является важным элементом как сохранения функций стопы, так и всего опорно-двигательного аппарата в целом.

Так Сергеев И. отмечает, что 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 многими видами спорта. Ребенок, страдающий плоскостопием, быстро устает от ходьбы и бега, плохо переносит статические нагрузки. Такой ребенок не может полноценно участвовать в подвижных играх, соревнованиях, ходить в длительные прогулки, походы и т. д. Это в свою очередь отрицательно сказывается на его общефизическом развитии, способности находить общий язык со сверстниками, снижает самооценку

Как известно, только в деятельности у детей формируется самостоятельность, активность мышления. Исследования психологов (А,В, Запорожец, А,Г, Ковалёв, А,Н, Леонтьев, С,Л, Рубинштейн) доказывают, что именно к концу старшего дошкольного возраста в условиях оптимального воспитания дети могут достичь определённого уровня самостоятельности в различных видах деятельности, особенно в выполнении физических упражнений по профилактике плоскостопия.

Физические упражнения и другие средства физкультуры (закаливание, двигательный и гигиенический режимы и т. д.) являются важными компонентами физической реабилитации при плоскостопии. Специальное значение физических упражнений в профилактике плоскостопия проявляется в благотворном влиянии на функции всех органов и систем организма, в улучшении функций суставов, связок и мышц стопы на фоне общего укрепления опорно-двигательного аппарата.

Создание полноценной развивающей физкультурно-оздоровительной среды предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующих укреплению мышц стопы и голени и оказывающих 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,).

Успешное решение оздоровительных задач физического воспитания возможно на основе совместной деятельности педагогического коллектива образовательных учреждений и родителей. Для привлечения родителей к активному участию в работе профилактической и коррекционной направленности можно использовать различные формы общения с семьей: родительские собрания, тематические консультации, педагогические беседы, дни открытых дверей, открытые занятия по физической культуре, стенды (уголки) для родителей. Это позволит обеспечить преемственность в развитии и обучении ребенка в условиях ДООУ и семьи, а также повысить осведомленность родителей в коррекционно-профилактических вопросах воспитания детей.

Таким образом, **целью** моей работы является развитие самостоятельности, инициативы профилактики плоскостопия и нарушения осанки у детей дошкольного возраста на занятиях по физическому воспитанию.

В соответствии с целью исследования в своей работе я поставила следующие **задачи**:

Оздоровительные

- 1- выявление уровня заболеваний плоскостопием у детей дошкольного возраста;
- 2- коррекция плоскостопия;
- 3- использование специальных физических упражнений и массажа для профилактики и коррекции плоскостопия;
- 4- укрепление опорно-двигательного аппарата специальными упражнениями;
- 5- формирование правильной осанки и гигиенических навыков.

Образовательные:

- 1- формирование двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями для профилактики и коррекции плоскостопия;
- 2- осознанное овладение движениями, развитие самоконтроля и самоанализа при выполнении физических упражнений.

Воспитательные:

- 1- выработка привычки к соблюдению режима дня, потребности в физических упражнениях и играх;
- 2- воспитание физических качеств;
- 3- воспитание доброжелательных отношений со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

Методы и приёмы (практическая часть)

Для коррекции плоскостопия и косолапости у дошкольников необходимы специальные методы и приёмы. Я в своей работе использую практически все существующие формы ЛФК:

- утренняя гигиеническая гимнастика,
- занятия физической гимнастикой,
- самостоятельные занятия (под контролем воспитателей),
- прогулки,
- оздоровительный бег,
- игровые занятия.

Занятия у нас с детьми организованы. В каждой группе д/сада оборудована физкультурно – оздоровительная зона, оснащённая необходимым инвентарём для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.

Для полноценного физического развития детей в нашем учреждении имеется физкультурный зал, оснащённый различным оборудованием и инвентарём. Для коррекции нарушений осанки и плоскостопия оборудован

тренажёрный зал. Он включает в себя тренажёры для развития разных групп мышц, лечебные и массажные мячи различных диаметров.

Изготовлено нестандартное оборудование: «ортопедическая дорожка» состоящая из мочалок, старых фломастеров, строевых дюбелей, массажных мячей, бигудей, искусственного газона, различных игрушек для животных.

Упражнения проводятся в определённой последовательности в три этапа.

Практическая часть.

На первом этапе дети выполняют упражнения без предметов. Носками и пальцами ног делаются различные движения вверх, вниз, вправо, влево, из положения основной стойки тяжесть тела переносится в разные части стопы, выполняются повороты, круги, пружинящие движения носками с глубоким перекатом с пятки на носок и на оборот.

С целью повышения тонуса функции трёхглавой мышцы голени используют упражнения с сопротивлением, отягощением, разнообразную ходьбу по ровной и наклонной местности.

Для улучшения периферического кровообращения предлагают разнообразные общеразвивающие упражнения на укрепления мышц бедра и голени, охватывающие все группы мышц, тыльное и подошвенное сгибание стопы, и т.д.

Всё это не только способствует развитию мышц конечностей, профилактике или коррекции плоскостопия, но и правильному формированию осанки и походки.

На втором этапе детям предлагаются упражнения с предметами: захватывание пальцами стопы мелких предметов, удержание и выбрасывание их (камушки, круглые палки, прутья, верёвки разной толщины, мелкие игрушки), перекатывание стоп у набивного мяча; кроме того давление стопой на различный массажёр и ходьба по дорожкам – массажёру.

При правильной и симметричной постановке стоп используются деревянные дощечки, шаблоны с отпечатками стоп, которые изготавливаются с

учетом возрастных особенностей, длины и ширины, глубины наружной и внутренней дуги стоп, величины угла разворота носков, их направленности.

На третьем этапе сравнительно усложняются двигательные действия ребёнка, используются различные приспособления универсального типа, усложняется также способ перемещения на этих снарядах: дети ходят по наклонной плоскости (доске) – угол которой постепенно увеличивается, по дорожкам, лесенке, мостику-качелям, ребристым доскам, рейкам гимнастической лестницы, кирпичикам и т.д. Все выше изложенные упражнения сориентированы на правильное формирование голеностопного сустава, а также на профилактику и коррекцию плоскостопия. Для детей, страдающих косолапостью, целесообразно использовать дорожку с отпечатками стоп и специальные универсальные приспособления.

Вывод: для развития самостоятельной детской деятельности недостаточно ограничиться лишь созданием соответствующих материальных условий (в частности пособий).

Необходимо выполнение требований ФГОС ДО:

- 1- поддержка детской деятельности;
- 2- предоставление детям достаточного времени и свободы действий;
- 3- взаимодействие ДОУ и семьи по обозначенной проблеме, а также эмоциональный комфорт ребёнка в ДОУ.

Рекомендации родителям по профилактике плоскостопия

Стопа ребёнка, образованная хрящами, может легко деформироваться.

Плоскостопие считается одним из самых распространенных заболеваний у детей.

По статистике, этот диагноз ставят каждому третьему ребёнку. Часто родители это заболевание не воспринимают всерьёз. Что делать, если у ребёнка плоскостопие?

- Делайте своему ребёнку массаж стоп и икроножных мышц, проводите с ним лечебную гимнастику, ножные ванны.

- выполняйте простейшие упражнения: хождение на носках. На наружном крае стопы, катание палочки.

- разложите на полу мелкие предметы, которые ребенок будет собирать пальцами ног, брать и перекладывать их.

- следите, чтобы обувь ребенка была из натуральных материалов, внутри с супинатором, поднимающим внутренний край стопы. Желательно, чтобы она была достаточно жесткой и с хорошим задником, который держит пятку в правильном положении. Подошва, напротив, должна быть гибкой и иметь небольшой каблук.

- для предупреждения плоскостопия обувь для детей должна иметь каблук. Искусственно повышающий свод стопы, защищающий пятку от ушибов. Рекомендуемая высота каблука для дошкольников – от 5 до 10 мм.

- Старайтесь следить за тем, чтобы обувь ребенка соответствовала форме и размеру стопы, была удобной при носке и не мешала естественному развитию ноги, не сдавливала стопу, нарушая кровообращение и вызывая потертости.

- Покупая обувь, помните: длина следа должна быть больше стопы в носочной части, перед пальцами – небольшой припуск в 10 мм.

Отнеситесь с вниманием к проблеме плоскостопия у вашего ребенка!

Профилактика заболевания: комплекс рекомендуемых упражнений

Этот комплекс специальных упражнений для профилактики недуга укрепляет мышцы голени и подошвы ноги, нормализует положение осанки. Все приведенные ниже упражнения для профилактики плоскостопия нужно выполнять ежедневно не менее 10 раз. Такая профилактическая гимнастика от плоскостопия должна стать вашим повседневным занятием. Перед тем, как заняться профилактикой заболевания самостоятельно, обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Упражнения от плоскостопия выполняются сидя на стуле:

выполняем стопами круговые движения;

тянем носки на себя, затем от себя, не сгибая колени;

сгибание-разгибание пальцев;

сведение-разведение носков, при этом пятки не отрываем от пола;

соединяем подошвы (колени не согнуты);
большим пальцем ноги проводим по голени другой снизу вверх, затем меняем ноги;
отрываем от пола носки, пятки поочередно;
стребаем подошвами воображаемый песок, на пляже – реальный;
пытаемся захватить пальчиками ног различные предметы вокруг себя;
провести подошвой и внутренним краем левой ступни по правой голени, поменять ногу;
катаем подошвой различные овальные предметы.

Комплекс упражнений для выполнения стоя:

приподнимаемся на носочках;
перекаты с носка на наружную часть стопы, затем обратно;
упираемся на внешние части подошвы, в таком положении стоим 40 секунд;
приседаем, не отрывая от пола пятки;
стоя прямо, согнуть одну ногу в колене под прямым углом, выполняем вращения голенью, самой ступней.

Выполняем упражнения во время ходьбы:

ходим по бревну боком;
ходьба на носках, пятках, внутреннем и внешнем крае ступни;
ходить гусиным шагом 1 минуту, затем полу приседом столько же.

Корректирующие упражнения для детей

Профилактика детского плоскостопия у малышей младших школьников всегда приводит к положительным результатам в дальнейшем. Планирование работы по профилактике плоскостопия – важная задача любого родителя. Важно, чтобы профилактическая гимнастика от плоскостопия проводилась в игровой форме, нельзя заставлять детей делать комплекс упражнений насильно, а лучше всего делать его вместе с ними.

***Полезный комплекс упражнений для профилактики плоскостопия
у малышей и младших школьников:***

Упражнение № 1: положите в тазик с водой гладкие камушки. Пусть кроха поиграет с ними ножками, перебирает пальчики, а в конце – немного походит по ним;

Упражнение № 2: сидя на стуле, катаем палку ступней;

Упражнение № 3: разложите на полу толстую веревку. Пусть кроха походит по такой «змее»;

Упражнение № 4: катаем пальцами ног специальный гимнастический обруч;

Упражнение № 5: осторожно подпрыгиваем на пальчиках;

Упражнение № 6: сидя на стуле, подтягиваем к себе коврик пальцами ножек;

Упражнение № 7: захватываем ножками карандаш или ручку, пытаемся что-то нарисовать в воздухе или листе бумаги.

Совет: положите плотный резиновый коврик с неровным верхом, можно даже с неострыми шипами, перед кроваткой сыночка или дочки. Проснувшись, ваше чадо будет неосознанно делать полезное упражнение для профилактики плоскостопия.