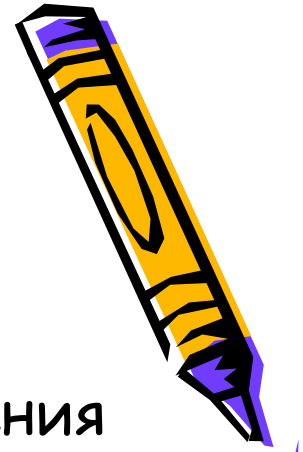
Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного возраста

АКТУАЛЬНОСТЬ



- Обусловлена негативной тенденцией увеличения числа дошкольников, имеющих те или иные нарушения осанки и деформацию стоп.
- Плоскостопие чаще встречается среди ослабленных детей с пониженным физическим развитием и слабым мышечно-связочным аппаратом.
- В период дошкольного возраста стопа находится в стадии интенсивного развития, ее формирование не завершено, поэтому любые неблагоприятные воздействия могут приводить к возникновению функциональных отклонений.

ПРИЧИНЫ ПЛОСКОСТОПИЯ

Нагрузка при ходьбе, беге, прыжках для сводов стоп ослабленных детей оказывается чрезмерной.

- Связки и мышцы стоп перенапрягаются, растягиваются, теряют пружинистые свойства. Своды стопы (продольный и поперечный) расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие: продольное, поперечное и поперечно-продольное.
- Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому естественно, что нарушение этого фундамента обязательно отражается на формировании подрастающего организма.

ПОСЛЕДСТВИЯ

- Изменение формы стопы влияет на ее функцию, изменяет положение таза, позвоночника.
- Отрицательно влияет на функции позвоночника, а следовательно на осанку и общее состояние ребенка.
- Недостаточное развитие мышц и связок стопы неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, а в более старшем возрасте может стать серьезным препятствием к занятиям многими видами спорта.

Профилактика и коррекция функциональной недостаточности стоп на основе комплексного использования средств физического воспитания.

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ

Характер использования:

- гигиена обуви и правильный ее подбор в соответствии с назначением;
- Гигиеническое обмывание ног прохладной водой перед сном, после хождения босиком.

ПРИРОДНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ

Характер использования:

- хождение босиком по естественным грунтовым дорожкам (траве, песку, гальке и др.), оборудованным на групповых участках в теплое время года, по искусственным грунтовым дорожкам (ящики с промытой речной галькой) в холодное время года;
- закаливающие процедуры для стоп (солевая дорожка, обтирание стоп, контрастное обливание ног, «рижский» метод, интенсивное закаливание стоп) в соответствии с индивидуальными особенностями детей и отсутствием противопоказаний, при наличии врачебного контроля.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Характер использования:

- специальные комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы;
- особенностью является использование образных названий упражнений («Котята», «Утята», «Веселый зоосад» и др.) и упражнения с предметами (обручем, мячом, скакалкой;
- один комплекс в течение двух недель разучивается и выполняется на занятиях по физической культуре, а в последующие две недели включается в утреннюю гимнастику;
- следующие четыре недели применяется другой комплекс;
- далее в течение еще двух недель в процессе гимнастики после дневного сна повторяется предыдущий комплекс.

На первом этапе дети выполняют упражнения без предметов.

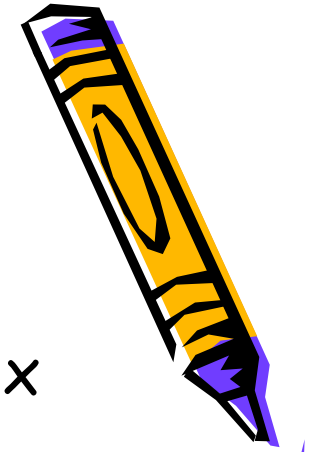
На втором этапе детям предлагаются упражнения с предметами.

На третьем этапе сравнительно усложняются двигательные действия ребенка, используются различные приспособления универсального типа, усложняется также способ перемещения ребенка на этих снарядах.

НОРМАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ СТОПЫ

- Обеспечивается правильным физическим воспитанием.
- Включением в содержание занятий по физической культуре, начиная с ясельного возраста, специальных упражнений для формирования и укрепления свода стопы.
- В течение занятия дети не должны много стоять, т.к. детская стопа не приспособлена к статическим нагрузкам, быстро утомляется м легко подвергается деформациям.

ФОРМИРОВАНИЕ РАЦИОНАЛЬНОЙ ПОХОДКИ



- Формируя навык ходьбы у детей, обучить их правильной постановке шагающей ноги на опору

  (т.е. на пятку с последующим перекатом на всю ступню, а не плашмя, всей стопой), не допуская шарканья и шлепанья стоп, не разводя носки.
- Шире применять различные виды ходьбы (на пятках, наружном крае стопы, носках и пр.), включая ходьбу по наклонной доске (угол наклона 10 градусов и более), а также по массажным коврикам, ребристым доскам, рейкам и палочкам, положенным на пол так, чтобы на них приходилась середина стопы, упражнения с захватыванием предметов пальцами ног; массаж стоп.

- Использовать специально подобранные упражнения, часть которых должна выполняться из исходных положений сидя и лежа, при разгрузке стоп.

Применять упражнения с образными названиями, а также специально подобранные подвижные игры, танцевальные шаги и элементы.

Опыт народной педагогики – песенки, потешки, прибаутки, например, при подготовке ребенка к освоению навыков прямостояния и ходьбы с целью укрепления мышц стопы принято было легонько пошлепывать его по подошвам ножек, приговаривая:

Токо-токи-тошки, Кую,кую ножки.Токи-токи-тошки, Маленькие ножки –Ножки ходунушки, Бегунушки,попрыгунушки.

Нежелательно:

длительный медленный бег, спрыгивание;

ограничения в отдельных видах ходьбы и прыжков (по рекомендации врача),

ходьба на внутренней стороне стоп.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

- Прыжки.

Важно как можно раньше научить ребенка мягко приземляться, что предохраняет от развития плоскостопия и предупреждает появления травм при выполнении прыжков на жестком грунте, при спрыгивании с естественных препятствий.

Следует тщательно отбирать содержание прыжковых упражнений, доступных для ребенка, шире использовать подводящие упражнения для формирования навыка правильного приземления – ритмичные приседания и выпрямления, преходящие в подпрыгивания.

Ограничивать дозировку в прыжках на одной ноге, а упражнения в прыжках со скакалкой чередовать с небольшими интервалами отдыха.

Обеспечить место приземления. Малыши – спрыгивать на песок, взрыхленную землю, для старших – прыжковую яму, в спортзале – гимнастические маты.

Упражнения в лазании:
по гимнастической стенке,

веревочной лестнице, канату способствуют укреплению мышц стопы и голени, в связи с чем их следует чаще применять в процессе занятий.

Профилактике и коррекции плоскостопия способствуют плавание и езда на велосипеде.

СОЗДАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ИГРОВОЙ СРЕДЫ

- Наличие оборудования и инвентаря, способствующего укреплению мышц стопы и голени:

- ребристые и наклонные доски, скошенные поверхности, гимнастическая стенка, веревочные лестницы, обручи, мячи, скакалки, массажные коврики, гимнастические палки, гимнастические маты, велосипеды;
- оборудовать естественные грунтовые дорожки (из песка, гальки, мелкой щебенки и т.п.).

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

- Задача:

- формирование необходимых знаний, умений и навыков по использованию средств физического воспитания в целях профилактики различных заболеваний и функциональных отклонений.

С целью создания положительного эмоционального фона **рекомендуется:** применять музыкальное сопровождение, разнообразные наглядные пособия (картинки, игрушки), а также соответствующие загадки, стихотворения и песенки. Наибольший эффект достигается тогда, когда упражнения выполняются босиком.

С детьми, у которых выявлена функциональная недостаточность стоп или плоскостопие, должна проводиться индивидуальная работа, включая занятия ЛФК.

ЛИТЕРАТУРА

- Кудрявцев В.Т. Развивающая педагогика оздоровления, М. -2000.
- Дошкольное воспитание / Развивать координационные способности/, /детское плоскостопие и косолапость/. № 7,1991.
- Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. М., 2004.
- Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6-7 лет. М., 2004.

Подготовлено:
Жербанова Людмила Ивановна