

Консультация для воспитателей.

Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста

Алонова Екатерина Сергеевна,
Инструктор по физической культуре
ГБДОУ детский сад №63 комбинированного вида
Кировского района Санкт-Петербурга

Плоскостопие – это достаточно серьезное ортопедическое заболевание, которое значительно нарушает функцию всего опорно-двигательного аппарата ребенка. Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки, изменения положения таза, затруднения походки. Все это негативно влияет на общее самочувствие ребенка: снижает выносливость к физическим нагрузкам, ухудшает настроение, вызывает головные боли, нервозность, рассеянность, быструю утомляемость.

Причинами плоскостопия являются: врожденная патология, перенесенный рахит, заболевания нервной системы, общая мышечная гипотония и другие, а так же травмы стоп (переломы костей стопы, лодыжек, раны с повреждением нервов, сухожилий, мышц), частые или длительные заболевания, наследственная предрасположенность и неадекватная статическая нагрузка, например, ношение нерациональной обуви детьми с нарушением мышечного тонуса и повышенной эластичностью сумочно-связочного аппарата. Как правило, несколько причин действуют в комплексе.

Стоит учесть, что формирование костей стоп продолжается у ребенка до семилетнего возраста. Поэтому диагноз "плоскостопие" можно поставить малышу только после 5 лет. В более ранние годы стопа еще развивается. Например, в двухлетнем возрасте плоская поверхность подошвы считается нормой. Заподозрить развитие недуга можно по следующим признакам:

- быстрая утомляемость при ходьбе; отеки в области стоп;
- увеличенная широкая стопа;
- быстрый износ внутренних сторон каблуков и подошв;
- нарушение осанки; косолапость.

Дети, страдающие плоскостопием, при ходьбе широко размахивают руками, сильно топают, подгибают ноги в коленях и тазобедренном суставе; во время бега, прыжков у них сотрясается все тело (что при нормальном анатомо-функциональном развитии стопы не наблюдается); походка их напряженная, неуклюжая. В старшем возрасте плоскостопие или недостаточность развития стопы может быть серьезным препятствием к занятиям многими видами спорта.

Современные дети очень мало двигаются: большую часть времени играют сидя, часами сидят перед телевизором, прогулки ограничивают, особенно в зимнее время. Ребёнок мало ходит, не бегает, не прыгает, не лазает, его мышцы не тренируются, плохо снабжаются кровью (плохо питаются), поэтому становятся слабыми, дряблыми и даже подвергаются атрофии. И как результат – общее ослабление организма, недостаточное развитие кровеносной и дыхательной систем, нервное истощение, деформация стоп и скелета.

Малыш растёт, прибавляет в весе, и, следовательно, нагрузка на стопы всё время увеличивается. В случае ослабления мышц, связки, соединяющие кости, не выдерживают тяжести тела – растягиваются, а стопы сплющиваются.

В дошкольном возрасте организм отличается большой пластичностью, поэтому можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия или исправить его путем укрепления мышц и связок стопы, так как, сильные, хорошо развитые мышцы играют решающую роль в профилактике плоскостопия. Успешная профилактика и коррекция плоскостопия возможны на основе комплексного использования всех средств физического воспитания: гигиенических, природно-оздоровительных факторов и физических упражнений.

Как известно, самый значительный фактор, определяющий здоровье человека – образ жизни, который формируется в семье, однако образовательное учреждение тоже играет в этом огромную роль. Но что можно сделать в этом плане в условиях ДОУ? Не так уж и мало, как может показаться.

В ДОУ необходимо создать физкультурно-оздоровительную среду, которая обеспечивает оптимальный двигательный режим, что предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующих укреплению мышц стопы и голени и оказывающих положительное влияние на формирование сводов стопы. Это ребристые и наклонные доски, гимнастические лестницы, обручи, мячи, скакалки, массажные коврики, гимнастические палки, гимнастические маты, специальные тренажеры, массажные ролики, балансировочные подушки.

Что касается упражнений по профилактики плоскостопия, то они должны прослеживаться во всех режимных моментах.

Когда ребёнок приходит в детский сад, то его утро начинается с утренней гимнастики. Включаем упражнения на формирование и укрепление мышц и сводов стопы. Это ходьба на пятках, на носках, на внешней стороне стопы, ходьба перекатом с пятки на носок.

В первой половине дня проводятся малые формы физической активности в виде физкультминуток. Эти формы не предъявляют высоких требований к координации движений, не дают большой физической нагрузки на весь организм. Однако они заметно нагружают мышцы стопы и голени, мелкие мышцы работают в изометрическом режиме, в разных комбинациях, что способствует формированию их силовой выносливости, координации движений. Упражнения предусматривают движения малой амплитуды. Их можно выполнять как сидя, так и стоя. Например:

- из исходного положения сидя попеременные удары носками и пятками о пол, покрутили, вытянули носок,
- потянули носок на себя,
- удерживая носки вместе развести-свести пятки,
- удерживая пятки вместе развести-свести носки,
- отрывать пятки от пола, удерживая стопы на носочках и т.д.

Во время физкультурных занятий упражнения включены в разминочную часть, основную и заключительную. Укреплению мышц стопы и голени и формированию сводов стопы способствуют упражнения в лазании по гимнастической лесенке, ходьбе по канату. Так же применяются упражнения на формирование толчковой функции стопы и связанные с прыжками в различных направлениях на заданную длину, высоту. Это прыжки через верёвочку (из обруча в обруч), подпрыгивания на правой и левой ногах. Но нужно к ним подходить внимательно, потому что детям с тяжёлой формой плоскостопия прыгать и спрыгивать даже с небольшой высоты вредно. Но прыгать со скакалкой могут все.

Важно сочетать занятия специальной гимнастикой с самомассажем стоп. самомассаж может быть использован в заключительной части занятия как самостоятельная малая форма физической активности. Его продолжительность составляет от 2 до 5 минут. Упражнения выполняются из исходного положения сидя. Продольное растирание стоп с продвижением их вперёд и назад вдоль коврика одновременно и поочерёдно. Дети старшего дошкольного возраста с удовольствием выполняют комплекс самомассажа стоп с использованием массажного коврика или массажного ролика. Лучше использовать резиновые изделия, так как они имеют преимущества, они более мягко воздействуют на ткани ребёнка.

Во время свободной деятельности. Без обуви или даже без носочков дети выполняют следующие упражнения:

- поднимание с пола карандашей и других мелких предметов захватывая пальцами ног,
- переключивание карандашей и мелких предметов с места на место,
- пробовать рисовать карандашом, зажав его между первыми двумя пальцами (для детей постарше)
- ходьба на пятках, на носочках, на внешней и внутренней стороне стопы,
- перекаты стоя на месте с пятки на носок.

В самостоятельной двигательной деятельности дети могут выполнять комплекс упражнений с мячом, который предназначен, прежде всего, для улучшения равновесия и координации движений, формирования балансирующей, рессорной и толчковой функции стоп. Параллельно решается задача повышения силовой выносливости мышц стоп и координации осанки. Упражнения выполняются из исходного положения стоя на одной ноге, стопа другой (согнутой) ноги на мяче (можно использовать дополнительную опору о стенку, спинку стула):

1) Перекаты мяча вперёд-назад, в сторону, по кругу стопой согнутой ноги. По возможности контактировать с мячом всей поверхностью стопы. Повторить, сменив опорную ногу. Это упражнение направлено на формирование равновесия, координацию движений, увеличение движений в суставах стопы, которая скульптурно охватывает мяч.

2) Стоя на двух ногах, мяч зажат между колен, руки в стороны. Ходьба на носках с удерживанием мяча между ногами. Это упражнение на формирование координации движений, равновесия, повышение силовой выносливости мышц стоп, фиксаторов голеностопного сустава.

В течение дня включаются упражнения в ходьбе по узкой дорожке. Также узкой дорожкой может служить любая ограниченная поверхность: половица, кайма ковра, рисунок паркета или линолеума, скамья, песочница и т.д. Эти упражнения предназначены, прежде всего, для улучшения равновесия и координации движений, формирования балансирующей, рессорной и толчковой функции стоп. В зависимости от возраста ребёнка включаются упражнения с закрытыми глазами и стояние на одной ноге.

После дневного сна. Дети сели на стульчиках для переодевания, босиком выполняют упражнения:

- «гусеница» – стопы «ползут» подгибая-разгибая пальцы вперед и назад,
- «барабанщик» - удерживая пятки на полу стучать подушечками стоп,
- «кораблик» - соединяют подошвы вместе и делают скользящие движения по ковру вперед-назад,
- «маляр» - одной стопой гладят другую,
- «окно» - удерживая стопы вместе сводить-разводить колени,
- поднимать с пола свои носочки пальцами ног.

Как вы видите, все представленные упражнения и игры для профилактики плоскостопия могут выполняться детьми и на физкультурных занятиях, и в самостоятельной двигательной деятельности и проводятся как в зале, так и в групповой комнате, на улице. Эти занятия очень интересны детям, а главное – полезны.