**Плантография –**это методика получения отпечатков стоп в позе естественного прямостояния человека на специальном приборе – плантографе – с последующей их расшифровкой, подготовкой заключения и соответствующими рекомендациями. [Плантография - или о чем говорят отпечатки детских стоп/ Н.Н.Ефименко. – 2003.] Цель данной методики – определить у ребенка имеющиеся стопные нарушения, что в свою очередь помогает в выборе наиболее оптимальной педагогической и коррекционно-оздоровительной стратегии.

Стопа по данным многих исследований – это сложный сводчатый орган, выполняющий опорную, локомотивную и амортизационную функции. Она является опорой, фундаментом тела, поэтому естественно, что нарушение этого фундамента обязательно отражается на формировании подрастающего организма. Изменение формы стопы не только вызывает снижение ее функциональных возможностей, но и, что особенно важно, изменяет положение таза, позвоночника. Это отрицательно влияет на функции последнего и, следовательно, на осанку и общее состояние ребенка. [300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет/ В.Л.Страковская. – М.: Новая школа, 1994. – 176 с.]

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. Таким образом, укрепление опорно-двигательного аппарата, и в частности стопы, имеет большое значение. [Сергеев И., Профилактика плоскостопия // Дошкольное воспитание. - 1985. - № 6. - С. 58-60]

Тему работы «Метод плантографии в индивидуализации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном возрасте» я выбрала не случайно. В течение многих лет, проработав в коррекционном дошкольном учреждении с умственно отсталыми детьми, я проследила взаимосвязь между отклонениями в физическом развитии детей и отклонениями, которые были выявлены у детей в стопных отпечатках.

В настоящее время я продолжаю работать над этим вопросом и могу с уверенностью сказать, что абсолютно здоровыми являются всего 30 % детей, от всего количества детей, которые посещают дошкольное учреждение. А ведь именно в дошкольном детстве формируется здоровье, осуществляется развитие личности. Все, что приобретено ребенком в детстве, сохраняется потом на всю жизнь.

В данной работе я делаю акцент на индивидуализацию физкультурно-оздоровительной работы в зависимости от того или иного типа и степени нарушения.

Главной и основной задачей физического воспитания в нашем детском саду является укрепление здоровья детей, воспитание потребности в здоровом образе жизни. Для решения этой задачи необходимо постоянно проводить глубокий анализ физического развития каждого ребенка. Блок, отвечающий за обследование двигательного развития и здоровья детей, является первостепенным и в значительной степени определяет эффективность дальнейшей физкультурно-оздоровительной работы. Точное, объективное, комплексное обследование детей обеспечивает целенаправленный и эффективный процесс коррекции выявленных недостатков.

Мною был обобщен и широко внедрен в физкультурно-оздоровительную работу детского сада научно-практический опыт кандидата педагогических наук, доцента Николая Николаевича Ефименко по изучению особенностей отпечатков человеческих стоп – плантограмм, с целью диагностирования двигательного развития и здоровья подопечных.

Как показывает опыт работы, имеется огромное множество отклонений в стопных отпечатках, а так же различных стопных диагностических признаков.

С помощью специального прибора – плантографа, в начале года совместно с медицинским работником нашего детского сада мы проводим диагностику стопных нарушений, с последующей их расшифровкой, подготовкой заключения и рекомендациями. Методика выполнения плантограмм очень проста и не требует больших затрат.

По полученным результатам я планирую физкультурную, лечебно-профилактическую и оздоровительную работу на предстоящий учебный год.

В результате обследования 78 детей за текущий 2010 год было выявлено: 26% - дети с гипотоническим типом стоп – это плоскостопие; 38 % - гипертонический тип – это полые, напряженные стопы; 45 % - дистонический тип – это косолапость; нормальный тип стоп составил всего 4 %.

Как мы видим из полученных результатов, что практически у всех детей детского учреждения имеются те или иные отклонения в опорно-двигательном аппарате, а это в свою очередь приводит к двигательным нарушениям и к проблемам правильного выполнения основных движений.

В образовательных программах по физическому воспитанию большое внимание уделяется детям с гипотоническими стопами (плоскостопие), разработаны оздоровительные методики по коррекции и профилактике этого стопного нарушения. С детьми, относящимся к другим типологическим группам стоп, работа в дошкольных образовательных учреждениях практически не ведется или этой проблеме уделяется недостаточно внимания.

Поэтому в своей работе я делаю акцент на решение данной проблемы, чтобы в определенной мере улучшить, а самое главное приостановить прогрессирование дальнейшего развития этих стопных нарушений. А для этого я ставлю перед собой задачу для проведения дальнейшей работы над индивидуализацией физкультурно-оздоровительной и коррекционной работы по результатам имеющихся у детей стопных нарушений и отклонений.

В индивидуальной и подгрупповой работе с детьми я провожу дополнительные занятия по коррекции имеющихся стопных отклонений с помощью специально подобранных упражнений и оборудования, как нетрадиционного, так и стационарного. Дети подразделяются на подгруппы по виду и степени нарушения, и в соответствии с имеющимися проблемами я планирую и провожу занятия. Занятия проводятся в игровой форме, имеют определенный сюжет, что делает эти занятия интересными для детей, а это в свою очередь помогает решать не только коррекционные и оздоровительные задачи, но и влияет на эмоциональное и психологическое развитие детей.

Занятия проводятся в облегченной форме, в хорошо проветриваемом помещении и обязательно босиком, что обеспечивает нам как коррекционную направленность от тактильного взаимодействия с предметами, так и закаливающий эффект.

При организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном детском учреждении необходимо уделять особое внимание вопросу профилактики и коррекции стопных нарушений и отклонений, осуществляя комплексный и индивидуальный подход. Система мероприятий заключается в использовании всех средств физического воспитания (гигиенических, природно-оздоровительных факторов и физических упражнений) и в преемственности различных его форм и видов.

Большое внимание я уделяю работе с родителями. После проведенной плантографии, расшифровки отпечатков, я составляю заключение и по результатам этого заключения даю рекомендации для родителей по имеющимся проблемам в двигательном развитии детей. Рекомендации для родителей даются для того, чтобы они могли проследить и исправить неправильные движения детей в обычной домашней и непринужденной обстановке. Взаимодействие с родителями помогает обеспечить закрепление тех движений, которым я обучаю на своих индивидуальных и подгрупповых занятиях.

В результате физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста наметилась положительная динамика, как в коррекции стопных отклонений, так и в двигательном развитии детей, что в свою очередь влияет на дальнейшее развитие двигательных качеств детей и на укрепление здоровья воспитанников в целом.

Использование в своей работе разнообразных форм двигательной активности: кинезиологической и дыхательной гимнастики, точечного массажа, пальчиковой гимнастики, детской йоги, гимнастики для формирования правильной осанки, упражнений по коррекции гипотонических (плоскостопие), гипертонических (полые) и дистонических (косолапие) стоп, способствует функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды. Результатом является повышение показателей физической подготовленности детей с 14% до 51 %.