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 стро-ении стопы имеются существенные осо-бенности, обусловленные прежде всего вертикальным положением туловища. Пальцы стопы короткие и менее по-движные; плюсна мощная и прочная; ко-сти располагаются в разных плоскостях и образуют продольный и поперечный своды. Укрепляют своды стопы туго натянутые связки, называемые пассивны-ми «затяжками» стопы. В укреплении сводов стопы важную роль выполняют мышцы, которые являются активными «затяжками» стопы. Таким образом, кон-струкция стопы в виде сводчатой арки поддерживается благодаря форме кос-тей, прочности связок и тонусу мышц (М *Сапин, Г. Билич).*

Детская стопа по сравнению с взрос-лой коротка, широка, а в пяточной обла-сти сужена. Пальцы расходятся, в то вре-мя как у взрослых они плотно прилега-ют друг к другу. На подошве у детей силь-но выражена подкожная клетчатка, за-полняющая 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 сто-пы, которые, как уже отмечалось выше, играют важную роль в укреплении сво-дов стопы, относительно слабо развиты. Суставно-связочный аппарат стоп еще не сформирован, суставы в сравнении с суставами взрослых более подвижны, а связки, укрепляющие своды стопы, ме-нее прочны и более эластичны. Объем движений детской стопы больше, чем взрослой, вследствие большей эластич-ности мышечно-связочного аппарата, поэтому детская стопа менее приспо-соблена к статическим нагрузкам. При нагрузке своды стопы несколько упло-щаются, 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 опу-щению сводов (И.Ловейко). Таким обра-зом, в дошкольном возрасте стопа нахо-дится в стадии интенсивного развития, ее формирование еще не завершено, по-этому любые неблагоприятные внеш-ние воздействия могут приводить к воз-никновению тех или иных функцио-нальных отклонений.

Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому естественно, что наруше-ние этого фундамента обязательно от-ражается на формировании подрастаю-щего организма. Изменение формы сто-пы вызывает не только снижение ее функциональных возможностей, но, что особенно важно, изменяет положение позвоночника. Это отрицательно влияет на функции последнего и, следователь-но, на осанку и общее состояние ребен-ка *(В. Страковская).* Недостаточное раз-витие мышц и связок стоп неблагопри-ятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к сниже-нию двигательной активности и может стать серьезным препятствием к заняти-ям спортом (И. *Сергееня).*

Наш опыт организации работы про-филактической и коррекционной на-правленности на базе дошкольного об-разовательного учреждения № 350 г. Че-лябинска свидетельствует о том, что ус-пешная профилактика и коррекция пло-скостопия у детей возможны на основе комплексного подхода, который заклю-чается, с одной стороны, в использова-нии всех средств физического воспита-ния (гигиенических, природно-оздоро-вительных факторов и физических уп-ражнений), с другой стороны — в преем-ственности различных его видов и форм.

Ежегодная диагностика состояния сводов стопы у детей дошкольного воз-раста осуществляется медицинским персоналом с использованием объек-тивных методов исследования (планто-графия). С детьми, у которых выявлены функциональная недостаточность стоп или плоскостопие, проводится индиви-дуальная работа, включая занятия ЛФК.

Создание полноценной физкультур-но-оздоровительной среды предусмат-ривает наличие оборудования и инвен-таря, способствующего укреплению мышц стопы и голени и оказывающего положительное влияние на формирова-ние сводов стопы (ребристые и наклон-ные доски, скошенные поверхности, гимнастическая стенка, веревочные ле-стницы, обручи, мячи, скакалки, массаж-ные коврики, гимнастические палки, гимнастические маты, велосипеды, пе-дали которых имеют конусообразный валик, предназначенный для формиро-вания свода стопы, специальные трена-жеры). С помощью родителей изготов-лены дополнительные приспособления для предупреждения плоскостопия («до-рожки» из грубой мешковины с нашиты-ми пуговицами разного размера, доски с наклеенными вишневыми косточками и покрытые лаком и др.). Оборудование и инвентарь комплектуются таким обра-зом, чтобы в каждой группе они были разными и, меняя их, можно было раз-нообразить воздействия при наимень-ших экономических затратах.

Поскольку важными условиями пре-дупреждения деформации стоп являют-ся гигиена обуви и правильный ее под-бор, воспитатели обращают внимание на обувь, в которой дети находятся в помещении, на улице, на занятиях физиче-скими упражнениями, и дают соответст-вующие 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 профи-лактики плоскостопия во время занятий физической культурой, утренней заряд-ки, гимнастики после дневного сна, про-водимых в помещении, дети занимают-ся босиком (время пребывания босиком увеличивается от 2 до 20 минут в соот-ветствии с рекомендациями ВН Шебеко и других авторов).

При планировании системы закали-вания 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 богато снабжена тактильными и темпе-ратурными рецепторами, рефлекторно связанными с соответствующими зона-ми 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 упражне-ний, направленные на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы, применяются в различ-ных формах физического воспитания. Особенностью комплексов является ис-пользование игровых упражнений с привлекательными для детей образами («Котята», «Утята», «Матрешки» и др.), а также упражнений с предметами — мя-чом, обручем, скакалкой. Подобные уп-ражнения профилактической и коррек-ционной направленности воспринимаю-тся детьми как часть игры и включают-ся ими и в самостоятельную двигательн-ую деятельность, что чрезвычайно важно

Успешное решение оздоровительных задач физического воспитания возмож-но на основе совместной деятельности педагогического коллектива и семьи. Для привлечения родителей к активно-му участию применяются различные формы работы: родительские собрания; тематические консультации; педагоги-ческие беседы; дни открытых дверей; от-крытые занятия по физической культу-ре; стенды (уголки) для родителей; пап-ки-передвижки и т.п. Это позволяет обеспечить преемственность в разви-тии и обучении ребенка в условиях до-школьного учреждения и семьи, а также повысить осведомленность родителей в коррекционно-профилактических во-просах воспитания детей.

В сохранении и укреплении здоровья подрастающего поколения особое мес-то отводится валеологическому образо-ванию, одной из задач которого являет-ся формирование необходимых знаний, умений и навыков по использованию средств физического воспитания в це-лях профилактики различных заболева-ний и функциональных отклонений. В этой связи целесообразно в процессе занятий по валеологии уделить внима-ние изучению темы «Строение и функ-ции стопы. Профилактика и коррекция плоскостопия»,

Представленная методика организа-ции работы по профилактике и коррек-ции плоскостопия в условиях дошколь-ных учреждений, предусматривающая комплексное использование средств Физического воспитания, достаточно эффективна и позволяет добиться зна-чительного уменьшения числа детей, имеющих деформацию стоп.

Предлагаем вашему вниманию ***ком-плексы специальных упражнений, на-правленных на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стоп.***Они могут применяться в различных ча-стях занятия по физической культуре, а также в других формах работы по физическому воспитанию — в утренней за-рядке, гимнастике после дневного сна, в качестве домашних заданий и т.п.

Дозировка упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности де-тей и может составлять от 4 — 5 раз на этапе разучивания упражнений до 10 — 12 раз на этапе закрепления и совер-шенствования комплекса.

С целью создания положительного эмоционального фона следует выпол-нять упражнения под музыку. Кроме то-го, необходимо применять наглядные пособия (различные картинки, рисун-ки), а также загадки, песни, стихотворе-ния, соответствующие сюжету комплек-са. Это будет способствовать повыше-нию интереса и активности детей и, сле-довательно, более качественному вы-полнению упражнений.

**1 Танцующий верблюд**

И.п. — стоя, ноги врозь, стопы парал-лельно, руки за спиной.

Ходьба на месте с поочередным под-ниманием пятки (носки от пола не от-рывать).

**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 — на-зад, вправо — влево. То же, кружась на ме-сте 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, улыб-нуться; 3 — 4 — и.п.

**4. «Тигренок потягивается».**

И.п. — сидя на пятках, руки в упоре впе-реди.

*1 — 2 —* выпрямить ноги, упор стоя, со-гнувшись;,3 — 4 — и.п.

**5. «Обезьянки-непоседы».**

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

*1 — 2 —* встать; 3 — 4 — стойка: ноги скре-щены, 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 упо-ре сзади, мяч под стопами.

Катать мяч вперед-назад двумя стопа-ми вместе и поочередно,

2. И.п. — то же.

Катать мяч вправо — влево двумя стопа-ми вместе и поочередно.

3. И.п. — то же.

Круговыми движениями двух стоп вместе и поочередно вращать мяч впра-во и влево.

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

*1 — 2 —* ногами поднять мяч и удержи-вать его стопами; 3 — 4 — и.п.

5. И.п. — то же.

*1 — 2 —* ногами поднять мяч и удержи-вать 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 внутрен-ней стороны.

Движением носка одной стопы пере-катить мяч к другой стопе, и наоборот.

*Примечание.* Рекомендуется исполь-зовать резиновые мячи диаметром **8 — 12 см.**

**Комплекс *«Загадки»***

Перед выполнением каждого упраж-нения преподаватель загадывает детям загадки, а они должны «нарисовать» то, что загадано, движениями правой, затем левой стопы. Загадки, а также последова-тельность упражнений желательно варьировать через каждые одно — два за-нятия, чтобы стимулировать мыслитель-ные процессы у детей.

**1. «Месяц».**

*За домом* у *дорожки висит пол-ле-пешки.*

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 от-ходящие от него лучи правой, левой сто-пой и двумя стопами одновременно.

**3. «Туча».**

*По небу ходила, солнышко закрыла. Толька солнце спряталось — и она рас-плакалась.*

И.п. — то же.

Несколько раз нарисовать очертания тучи правой, левой стопой и двумя сто-пами одновременно.

**4. «Молния».**

*Летит огненная стрела никто ее не поймает: ни царь, ни царица, ни крас-ная девица.*

И.п. — то же.

Несколько раз зигзагообразными движениями нарисовать молнию пра-вой, левой стопой и двумя стопами од-новременно,

**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, сто-пы параллельно, руки в упоре сзади.

Постукивать о пол носком одной ноги, другой и носками обеих ног одновремен-но («дождь барабанит по стеклам»), ос-тавляя пятки плотно прижатыми *к* полу

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

**6. «Радуга».**

*Крашеное коромысло над рекой по-висло.*

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

Несколько раз нарисовать радугу пра-вой, левой стопой и двумя стопами од-новременно.

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

**С. ШАРМАНОВА,
А. ФЕДОРОВ,**кандидаты педагогических наук, доцент
Уральская государственная академии
физической культуры,
**О. БРОДЯГИНА**заведующая МДОУ № 350,Челябинск