

«Профилактика плоскостопия у дошкольников»

Плоскостопие – это деформация (расплющивание, опускание) свода стопы. Данное заболевание все чаще встречается у детей дошкольного возраста. Нередко нагрузка на своды стопы оказывается для детей чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, растягиваются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп опускаются, расплющиваются, и возникает плоскостопие. Изменение формы стопы вызывает повышенную утомляемость и боли при ходьбе. Плоскостопие способно полностью нарушить амортизацию стопы, и вся нагрузка при ходьбе придется на голень и тазобедренный сустав, что в дальнейшем влияет на развитие артроза. Так как плоскостопие провоцирует «встряску» костей нижнего отдела позвоночника, очень часто оно является причиной нарушений осанки.

Стопа является опорой, фундаментом всего организма. Поэтому изменение ее формы влияет не только на функцию стопы, но и изменяет положение позвоночника.

Деформация стоп, скорее всего, приведет к нарушению осанки детей. Это отрицательно скажется на общем состоянии ребенка и может привести к различным тяжелым заболеваниям.

Активное формирование функции опорно – двигательного аппарата аппарата ребенка происходит до 6 лет. После этого плоскостопие у детей вылечить намного сложнее. Именно по этой причине необходимо проводить профилактику плоскостопия у дошкольников. С того момента, когда ребенок начинает вставать на ножки, необходимо укреплять мышечно- связочный аппарат голени и стопы, воспитывать навык правильной ходьбы (не разводя носков).

Значение работы по профилактике плоскостопия обязательно нужно разъяснять педагогам и родителям (памятки в группах раннего возраста, консультации и беседы, информация на стендах групп и сайте ДОУ). Следует знакомить их с методами профилактики плоскостопия, включить соответствующие игры и упражнения в план оздоровительной работы ДОУ.

Правила профилактики плоскостопия

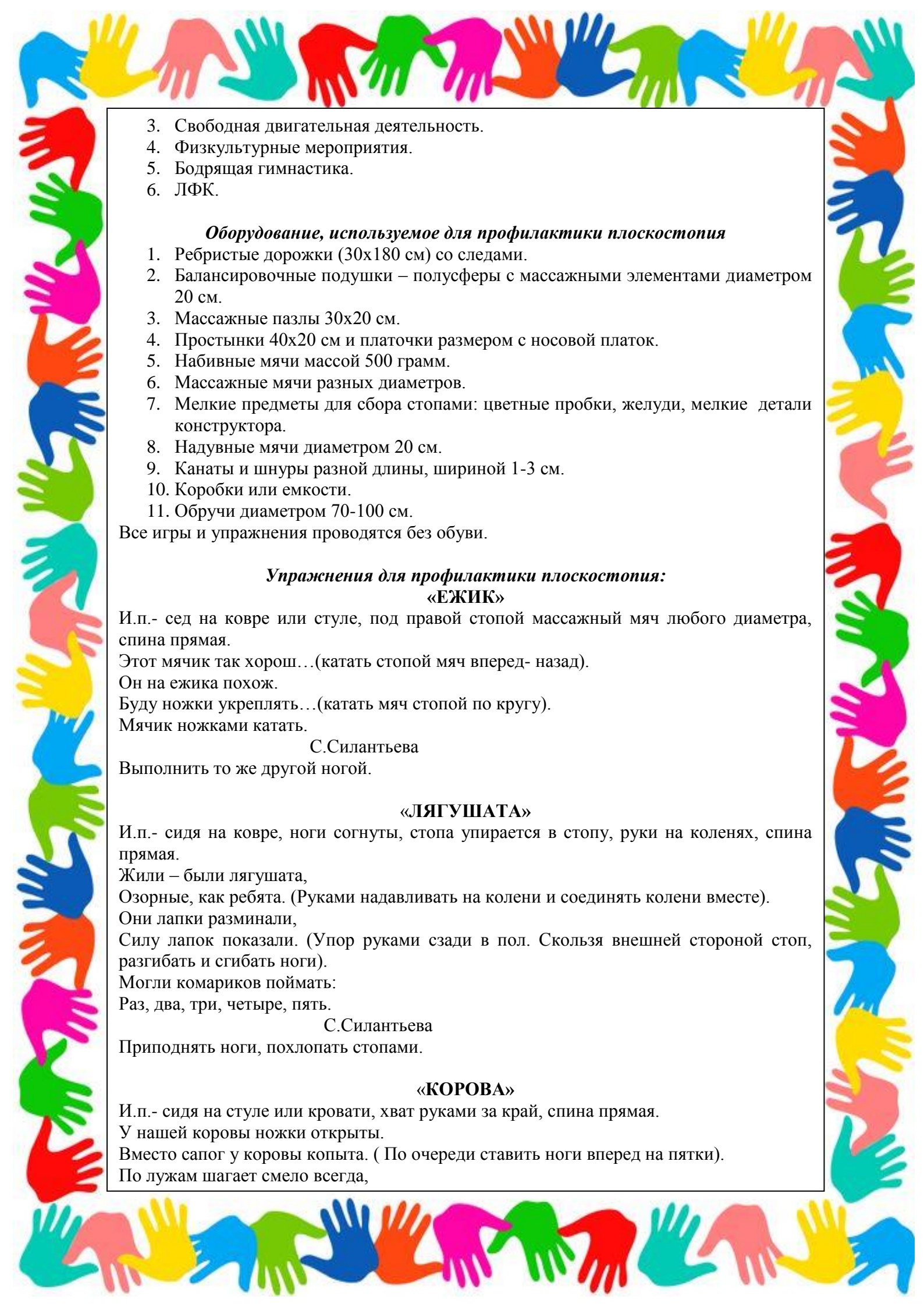
1. При обучении ребенка ходьбе использовать специальную обувь (высокая пятка, застежка на голеностопе, наличие супинатора, гибкая подошва).
2. Запрещать ребенку ходить без обуви по плоским поверхностям (полу, ковру и т. п.).
3. Запрещать ребенку прыгать с высоты более 20 см.
4. Учить ребенка прыгать мягко на носках, работая стопами.
5. Планово укреплять мышечно-связочный аппарат голени и стопы, используя специальные игры и игровые упражнения.

Задачи по профилактике плоскостопия в ДОУ.

1. Развивать у детей мышечно-связочный аппарат голени и стопы.
2. Формировать навык правильной ходьбы и осанки.
3. Ознакомить родителей и педагогов с упражнениями, играми и правилами для профилактики плоскостопия.
4. Укреплять физическое и психическое здоровье детей.
5. Расширять совместный и двигательный опыт педагогов. Родителей и детей.

Виды деятельности в ДОУ, в которых проводится профилактика плоскостопия.

1. Утренняя гигиеническая гимнастика.
2. Совместная деятельность (педагог и дети, родители и дети).

- 
3. Свободная двигательная деятельность.
 4. Физкультурные мероприятия.
 5. Бодрящая гимнастика.
 6. ЛФК.

Оборудование, используемое для профилактики плоскостопия

1. Ребристые дорожки (30x180 см) со следами.
2. Балансировочные подушки – полусферы с массажными элементами диаметром 20 см.
3. Массажные пазлы 30x20 см.
4. Простынки 40x20 см и платочки размером с носовой платок.
5. Набивные мячи массой 500 грамм.
6. Массажные мячи разных диаметров.
7. Мелкие предметы для сбора стопами: цветные пробки, желуди, мелкие детали конструктора.
8. Надувные мячи диаметром 20 см.
9. Канаты и шнуры разной длины, шириной 1-3 см.
10. Коробки или емкости.
11. Обручи диаметром 70-100 см.

Все игры и упражнения проводятся без обуви.

Упражнения для профилактики плоскостопия:

«ЕЖИК»

И.п.- сид на ковре или стуле, под правой стопой массажный мяч любого диаметра, спина прямая.

Этот мячик так хорош... (катать стопой мяч вперед- назад).

Он на ежика похож.

Буду ножки укреплять... (катать мяч стопой по кругу).

Мячик ножками катать.

С.Силантьева

Выполнить то же другой ногой.

«ЛЯГУШАТА»

И.п.- сидя на ковре, ноги согнуты, стопа упирается в стопу, руки на коленях, спина прямая.

Жили – были лягушата,

Озорные, как ребята. (Руками надавливать на колени и соединять колени вместе).

Они лапки разминали,

Силу лапок показали. (Упор руками сзади в пол. Скользя внешней стороной стоп, разгибать и сгибать ноги).

Могли комариков поймать:

Раз, два, три, четыре, пять.

С.Силантьева

Приподнять ноги, похлопать стопами.


«КОРОВА»

И.п.- сидя на стуле или кровати, хват руками за край, спина прямая.

У нашей коровы ножки открыты.

Вместо сапог у коровы копыта. (По очереди ставить ноги вперед на пятки).

По лужам шагает смело всегда,



Ей не страшна дождевая вода.

С.Силантьева

Шагать носочками вперед и назад.

«ПЕРЕЛОЖИ ПЛАТОК»

И.п.-сид ноги врозь, упор руками сзади, спина прямая.
Я платок возьму ногой... (захватить платок правой стопой)
Поднесу его к другой. (медленно перенести платок к левой ноге.)
Я несу платок, не сплю,
Коврик я не зацеплю.

С.Силантьева

Выполнить то же другой ногой.

«ЙОГ»

И.п.- сид ноги скрестно, правая нога сверху, руки на коленях, спина прямая, глаза закрыты.
Ноги скрестно мы сидели,
Но не пили и не ели. (Надавливать на колени)
Спинки ровно мы держали
И о чем-то все мечтали.

С.Силантьева

Плечи назад, вытянуться вверх. Повторить упражнение, сменив ноги.

«МОИ НОЖКИ»

И.п. – сид на стуле или кровати, руки на поясе, спина прямая.
Эта ножка танцует, (носком правой ноги начертить кружок).
Эта ножка рисует. (то же левой ногой).
Раз, два, три, четыре, пять-
Нарисуй кружок опять.

С.Силантьева

Повторить правой и левой ногами.

«УПРЯМЦЫ»

И.п. – сид на ковре, упор сзади, ноги согнуты, стопы соединены, спина прямая.
Встретились два козленка,
Два упрямых ребенка. (Приподнять ноги, давить стопами друг в друга.)
Бодались, бодались.
Сражались, сражались...
Потом они устали... (Опустить ноги, выпрямить, отдохнуть.)
Играть вместе стали.

С. Силантьева

«НАРИСУЙ НОГАМИ»

И.п.- сид на стуле или кровати, упор руками о сиденье, спина прямая.
«Рисовать» то правым, то левым носком небольшие картинки в воздухе.
Нарисуем мы ногами,
Как художники руками.
Это высший класс!
Получается у нас!

С.Силантьева

«ГАРМОШКА»

И.п.- то же, на полу перед ногами расстелена простынка.
Соберу простынку ножкой,
Словно ребрышки гармошки.(Собрать правой стопой простынку.)
Разглажу быстро стопой... (Разгладить простынку, удерживая край)
И соберу другой ногой.

С.Силантьева

Повторить левой стопой.

Игры для профилактики плоскостопия

«ДОЖДЬ»

По краям зала (группы) на полу разложены малые обручи диаметром 50 см. Дети строятся в круг, размыкаются на вытянутые в стороны руки. Затем идут вправо, меняя виды ходьбы по указанию взрослого: на носках, на пятках, на внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, скрестно, перекатом с пятки на носок и т. п. По сигналу: «Дождь!» все останавливаются и хором говорят: «Дождь пошёл, и надо нам разбежаться по домам!»

Каждый игрок бежит к обручу, встает на его обод и передвигается по нему боком (правым и левым) приставными шагами.

«ПОДЪЁМНЫЙ КРАН»

Дети садятся на ковер, упираются руками сзади в пол, переносят то вправо набивной мяч, то влево (500г), захватив его ногами, и произносят:

Я сейчас подъемный кран.

Он на стройке великан,

Груз тяжелый поднимает,

Как построить домик знает.

С.Силантьева

«ПЕРЕПРАВА»

Сегменты дорожки раскладывают на полу в линию на расстоянии 30-50см один от другого. Дети по очереди, шагая с сегмента на сегмент, переходят на другую сторону группы.

«НА ВОДОПОЙ»

Читая стихотворение, дети ходят по ребристым дорожкам или между двумя шнурами, меняя виды ходьбы.

Жарким днем лесной тропой

Звери шли на водопой. (Обычная ходьба).

За мамой- слонихой

Топал слоненок. (Ходьба широким шагом).

За мамой-лисицей

Крался лисенок. (Ходьба на носках).

За мамой-ежихой

Катился ежонок. (Ходьба на пятках).

За мамой-медведицей

Шел медвежонок.

А.Екимцев

Ходьба на внешних сторонах стоп.

«МЫ ПОХОДИМ»

Дети идут в колонне по одному, читают стихотворение и выполняют движения по тексту.

Мы походим на носках,
А потом на пятках,
Мы идем как ребятишки
И как косопалый мишка.

С. Силантьева

Для игры можно использовать дорожки.

«ЦАПЛИ»

Сегменты раскладывают по всей площади группы, дети под бубен ходят между ними. По сигналу «Цапли!» все встают на сегменты на правую ногу (при повторении - на левую), удерживая равновесие, и произносят:

Цапля на одной ноге
Может час стоять в реке.

С. Силантьева

«ТОПТАЛКИ»

Сегменты дорожки раскладывают по кругу на расстоянии 50-70см один от другого. Дети в носочках под бубен бегут (прыгают галопом или с ноги на ногу, идут заданным способом) по кругу вправо или влево. На сигнал «Стоп» быстро встают на ближайший сегмент, топчутся на месте. Во время игры они произносят:

Я бегу, бегу, бегу,
Не споткнусь, не упаду!
А услышу «Стоп!»-
Сделаю топ-топ!

С. Силантьева

«ЧА-ЧА-ЧА»

Дети идут в колонне по одному, чередуя обычную ходьбу и ходьбу на носках, со словами:

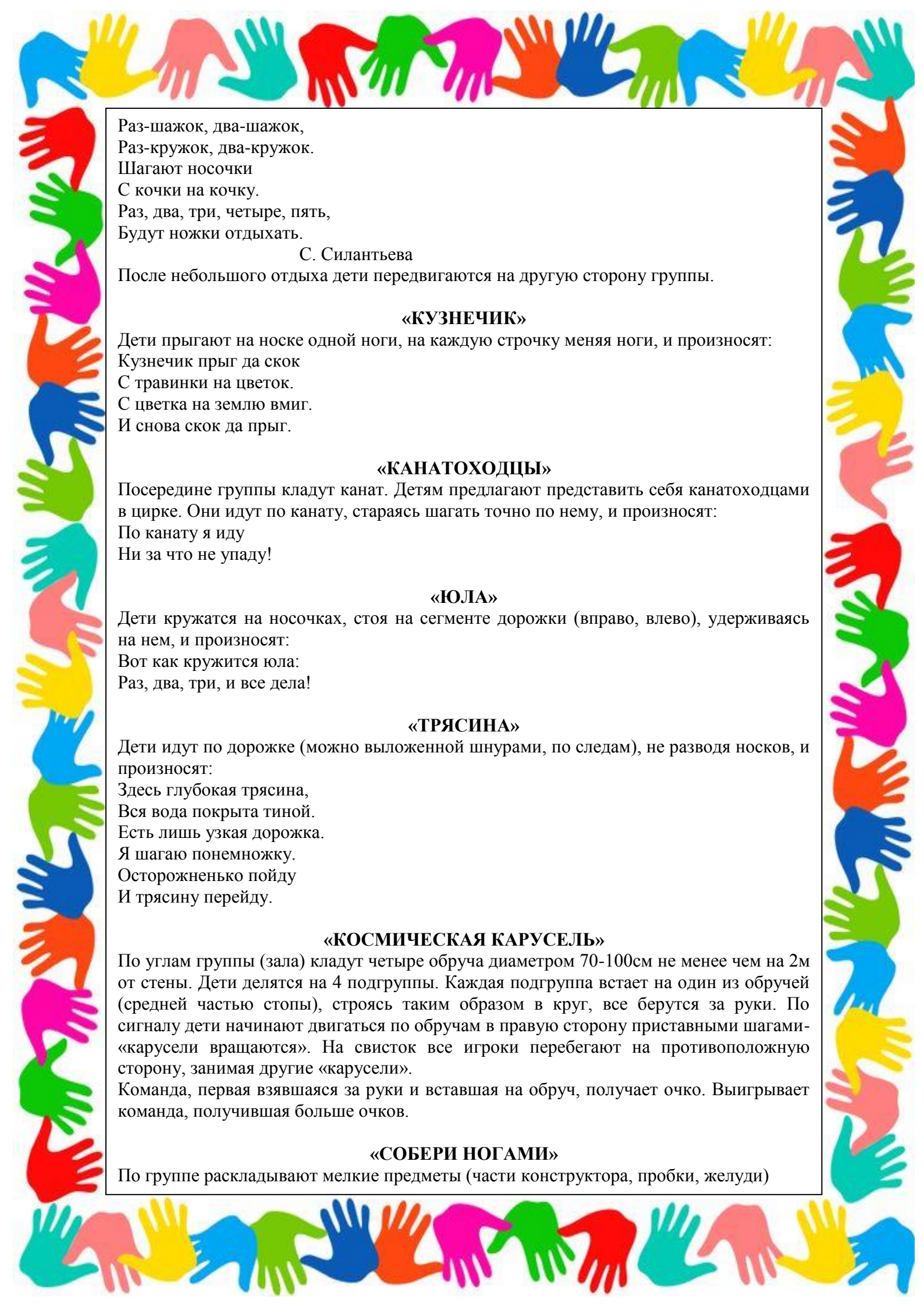
Ча-ча-ча! (Обычная ходьба)
Печка очень горяча! (Ходьба на носках)
Чи-чи-чи!
И т.д.
Печет печка калачи!
Чу-чу-чу!
Будет всем по калачу!
Чо-чо-чо!
Осторожно, горячо!

С. Силантьева

Для игры можно использовать дорожки.

«ПО КОЧКАМ»

Полусферы («кочки») раскладывают по всей площади группы на расстоянии 30-40см одна от другой. Читая стихотворение, дети шагают с «кочки» на свободную «кочку», мягко на носках в одном направлении друг за другом. На две последние строчки игроки стоят на «кочке» на двух ногах.



Раз-шажок, два-шажок,
Раз-кружок, два-кружок.
Шагают носочки
С кочки на кочку.
Раз, два, три, четыре, пять,
Будут ножки отдыхать.

С. Силантьева

После небольшого отдыха дети передвигаются на другую сторону группы.

«КУЗНЕЧИК»

Дети прыгают на носке одной ноги, на каждую строчку меняя ноги, и произносят:
Кузнечик прыг да скок
С травинки на цветок.
С цветка на землю вмиг.
И снова скок да прыг.

«КАНАТОХОДЦЫ»

Посередине группы кладут канат. Детям предлагают представить себя канатоходцами в цирке. Они идут по канату, стараясь шагать точно по нему, и произносят:
По канату я иду
Ни за что не упаду!

«ЮЛА»

Дети кружатся на носочках, стоя на сегменте дорожки (вправо, влево), удерживаясь на нем, и произносят:
Вот как кружится юла:
Раз, два, три, и все дела!

«ТРЯСИНА»

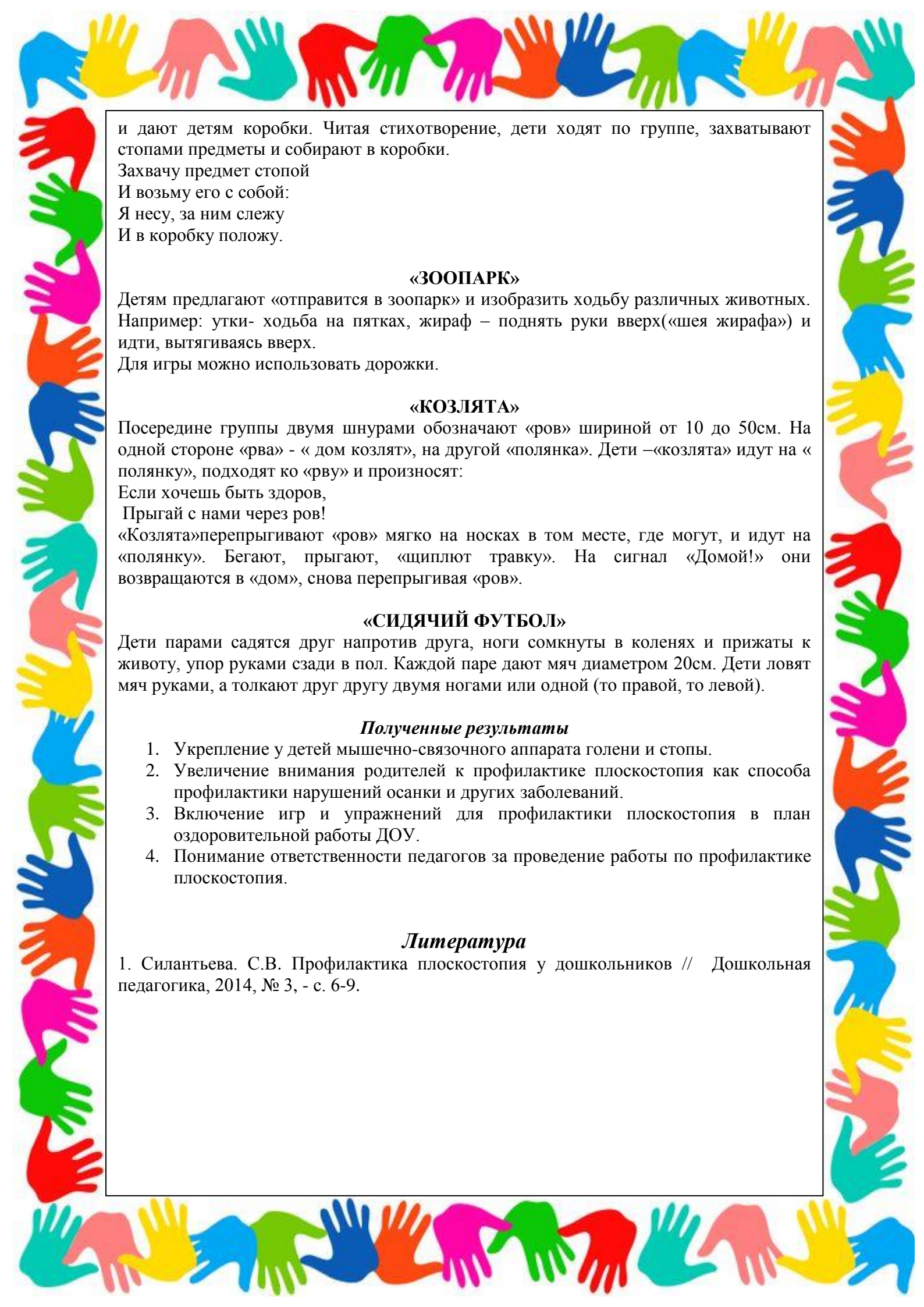
Дети идут по дорожке (можно выложенной шнурами, по следам), не разводя носков, и произносят:
Здесь глубокая трясина,
Вся вода покрыта тиной.
Есть лишь узкая дорожка.
Я шагаю понемножку.
Остороженько пойду
И трясину перейду.

«КОСМИЧЕСКАЯ КАРУСЕЛЬ»

По углам группы (зала) кладут четыре обруча диаметром 70-100см не менее чем на 2м от стены. Дети делятся на 4 подгруппы. Каждая подгруппа встает на один из обручей (средней частью стопы), строясь таким образом в круг, все берутся за руки. По сигналу дети начинают двигаться по обручам в правую сторону приставными шагами «карусели вращаются». На свисток все игроки перебегают на противоположную сторону, занимая другие «карусели».
Команда, первая взявшаяся за руки и вставшая на обруч, получает очко. Выигрывает команда, получившая больше очков.

«СОБЕРИ НОГАМИ»

По группе раскладывают мелкие предметы (части конструктора, пробки, желуди)



и дают детям коробки. Читая стихотворение, дети ходят по группе, захватывают стопами предметы и собирают в коробки.

Захватываю предмет стопой

И возьму его с собой:

Я несу, за ним слежу

И в коробку положу.

«ЗООПАРК»

Детям предлагают «отправиться в зоопарк» и изобразить ходьбу различных животных. Например: утки- ходьба на пятках, жираф – поднять руки вверх («шея жирафа») и идти, вытягиваясь вверх.

Для игры можно использовать дорожки.

«КОЗЛЯТА»

Посередине группы двумя шнурами обозначают «ров» шириной от 10 до 50см. На одной стороне «рва» - « дом козлят», на другой «полянка». Дети –«козлята» идут на « полянку», подходят ко «рву» и произносят:

Если хочешь быть здоров,

Прыгай с нами через ров!

«Козлята» перепрыгивают «ров» мягко на носках в том месте, где могут, и идут на «полянку». Бегают, прыгают, «щиплют травку». На сигнал «Домой!» они возвращаются в «дом», снова перепрыгивая «ров».

«СИДЯЧИЙ ФУТБОЛ»

Дети парами садятся друг напротив друга, ноги сомкнуты в коленях и прижаты к животу, упор руками сзади в пол. Каждой паре дают мяч диаметром 20см. Дети ловят мяч руками, а толкают друг другу двумя ногами или одной (то правой, то левой).

Полученные результаты

1. Укрепление у детей мышечно-связочного аппарата голени и стопы.
2. Увеличение внимания родителей к профилактике плоскостопия как способа профилактики нарушений осанки и других заболеваний.
3. Включение игр и упражнений для профилактики плоскостопия в план оздоровительной работы ДОУ.
4. Понимание ответственности педагогов за проведение работы по профилактике плоскостопия.

Литература

1. Силантьева. С.В. Профилактика плоскостопия у дошкольников // Дошкольная педагогика, 2014, № 3, - с. 6-9.