

ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

(инструктор физической культуры Сойма Ю.И.)

Работая в детском саду, мы часто сталкиваемся с проблемой плоскостопия у детей. Не следует считать плоскостопие несерьезным заболеванием. При отсутствии лечения заболевание прогрессирует и может привести к ряду осложнений. При плоскостопии подошва теряет свои рессорные свойства и практически полностью теряет амортизацию, что может привести к различным нарушениям осанки, таким как сколиоз, заболеваниям коленных и тазобедренных суставов. Так как стопа ребенка формируется до шести-семи лет, профилактике плоскостопия нужно уделять большое внимание заранее, а именно уже с младших групп детского сада. Эта тема на сегодняшний день очень актуальна.

Человеческая стопа в процессе эволюции приобрела идеальную форму, которая позволяет распределяться нагрузке равномерно по всей ее поверхности, и это в первую очередь обусловлено наличием сводов стопы. Но идеальная стопа встречается менее, чем у половины населения земного шара. По данным ученых более половины людей страдают различными заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

Плоскостопие – это деформация стопы с отлучением ее сводов. Чаще это продольный свод и подошва становится плоской на всем своем протяжении. Это можно заметить в раннем детстве, когда после не продолжительной прогулки ребенок просится на руки, капризничает. Или нужно осмотреть обувь ребенка – потеря первоначального вида и стоптанная внутренняя часть подошвы и каблук – первый тревожный сигнал.

Успешная профилактика плоскостопия возможна на основе комплексного использования всех средств физического воспитания! – гигиенических, природно-оздоровительных факторов и физических упражнений. Среди гигиенических факторов важным условием предупреждением деформации стоп является гигиена обуви и правильно подобранные форма и размеры.

Регулярное применение природно-оздоровительных факторов, например, хождение босиком по естественному грунту (траве, песку, гальке, хвойным иголкам), также способствует профилактике и коррекции функциональной недостаточности стоп. Нормальное развитие стопы и ее сводов обеспечивается правильным физическим воспитанием, включением в содержание занятий по физической культуре специальных упражнений для формирования и укрепления свода стопы.

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста пристальное внимание следует уделять формированию навыка ходьбы. Не допускать постановку ноги на всю стопу, шлепанье, шарканье. В целях профилактики плоскостопия рекомендуется шире применять различные виды ходьбы, включая ходьбу по наклонной доске (угол наклона доски 10° и более), а также ребристым доскам, рейкам или палочкам, положенным на пол так, чтобы на них приходилась середина стопы.

В двигательной деятельности детей дошкольного, в разнообразных жизненных и игровых ситуациях, широкое применение находят прыжки. Для любого вида прыжка необходимо правильное приземление. Важно научить ребенка мягко приземляться, что предохраняет от развития плоскостопия и предупреждает появление травм при выполнении прыжков на жестком грунте, при спрыгивании с естественных препятствий.

Начиная с шестого года жизни (старшая группа), дети приступают к систематическому разучиванию прыжков на скакалке. Во избежание чрезмерной нагрузки на стопу, упражнения в прыжках на скакалке следует чередовать с небольшими интервалами отдыха.

Укреплению мышц стопы и голени и формированию сводов стопы способствуют упражнения в лазании по гимнастической стенке, веревочной лестнице, канату, в связи с чем следует чаще применять их как в процессе занятий по физической культуре, так и в самостоятельной двигательной деятельности детей. Хорошо если у вас дома есть спортивный уголок. Кроме того, профилактике и коррекции функциональной недостаточности стоп способствуют плавание и езда на велосипеде.

Если ребенок жалуется на боли в ногах, чувство тяжести, быструю утомляемость, целесообразно, предварительно проконсультировавшись с ортопедом и убедившись в правильности диагноза — плоскостопие, применять массаж стоп и голеней, теплые ванночки, специальные стельки, рекомендованные врачом.

Комплекс упражнений при плоскостопии у детей может включать в себя:

- Попеременное сгибание и разгибание стопы сидя.
- Верчение стоп.
- Так называемые качели. Попеременно ребенок поднимается на пальцах и опускается на пятки.
- Ходьба только на пальцах, с разведением стоп.
- Положите на пол гимнастическую палку. Ходьба по ней очень полезна.
- Приседание на гимнастической палке.
- Поднимание разных предметов пальцами ног.
- Погладить внутренним краем и подошвенной поверхностью правой стопы левую голень, повторить, поменяв ноги.
- В исходном положении — сидя на стуле: сгибать пальцы стоп.
- Обеими стопами захватить и приподнять мяч (волейбольный или набивной).
- Пальцами ног захватывать и приподнимать карандаш.
- Пальцами ног захватывать и приподнимать губку.
- Пальцами ног подтягивать тонкий коврик.
- В исходном положении: стоя на носках, стопы параллельно. Перейти на наружный край стопы и вернуться в исходное положение.
- Ходьба босиком по песку (для песка можно приспособить ящик размером полметра на метр) или коврику из поролона (или с большим ворсом), согнув пальцы и опираясь на наружный край стопы.
- Ходьба по скошенной поверхности с опорой на наружный край стопы.

- Ходьба по бревну боком.
- «попробуй удержи» - упражнение с эластичным бинтом с сопротивлениями, тот же бинт одетый на стопы развести ноги в стороны.
- «Гуси-гуси» (ходьба в полуприсяди).

Помимо этих упражнений ребята ножками катают «скалки» (круглые палки, шипованные ролики), раскатывая «блин», катают шипованные мячики, лазают по канатной лестнице, шведской стенке, прыгают в высоту, играют сидя в футбол, ходят по наклонной доске, поролоновым кочкам, дорожкам с пробками и пуговицами и даже рисуют ногами и перекладывают бусины. Все эти игровые приемы с частой сменой деятельности и с использованием разнообразных цветных предметов приводят детей в восторг, а мы добиваемся своей цели – мышцы стопы рефлекторно работают и приводят к ее укреплению.

Д. Уэбстэр говорил: **«Люди вместе могут совершить то, чего не в силах сделать в одиночку: единение умов и рук сосредоточение сил может стать почти всемогущим»**. Поэтому и ведется регулярная работа с родителями в форме практических занятий, индивидуальных бесед, тренингов, информационных стендов с целью привлечения родителей к проблеме профилактики плоскостопия, знакомства их с основами профилактики, специальными упражнениями, способствующими укреплению сводов стопы, а также, чтобы вызвать осознанное отношение к проблеме и познакомить их с путями решения