

Е.П. Мудрая

МБДОУ «ДСМ№393 г. Челябинска», инструктор по физической культуре,
город Челябинск.

Здоровьесберегающая технология в ДОУ.

Рассматриваются различные аспекты причин, профилактики и коррекции плоскостопия у детей дошкольного возраста. Представлены рекомендации по профилактике плоскостопия.

«Здоровье детей – здоровье нации!». Этот лозунг нашел свое отражение во многих образовательных документах, в том числе и в Федеральных государственных образовательных стандартах дошкольного образования. По ФГОС одним из приоритетных направлений деятельности детского сада является проведение физкультурно-оздоровительной работы, в том числе и путем использования здоровьесберегающих технологий в ДОУ.

Существует большое многообразие здоровьесберегающих технологий, но, по моему мнению, профилактика и коррекция плоскостопия у дошкольников одна из важнейших физкультурно-оздоровительных технологий, потому что 50-80% детей имеют нарушения со стороны опорно – двигательного аппарата. Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому естественно, что нарушение этого фундамента отражается на формировании подрастающего поколения.

Плоскостопие (заболевание) – уменьшение сводов стопы, связанных с ослаблением мышц и растяжением связок. Плоскостопие – это деформация, признаками которой является уплощение внутреннего продольного края стопы, пронации и отведения ее.

Стопа человека, как целая костно-суставная сводчатая конструкция, обладает большой упругостью. Стопы выдерживают тяжесть тела, обеспечивают плавность походки, амортизируя сотрясение тела при ходьбе, беге, прыжках. Эти функции стопа выполняет благодаря сводчатому строению.

Кости стопы, сочленяясь друг с другом, образуют дуги (своды), ориентированные в продольном и поперечном направлениях. Пять продольных сводов - по числу плюсневых костей и поперечный свод стопы. Все продольные своды (дуги) спереди опираются на головки плюсневых костей, сзади сходятся на пяточном бугре. Дугообразно изогнутый поперечный свод проходит через наиболее высокие точки стопы. Укрепляют своды стопы туго натянутые связки, в том числе мощная длинная подошвенная связка стопы. При расслаблении связок своды опускаются, и может сформироваться плоскостопие. В укреплении сводов стопы важную роль выполняют также мышцы, которые являются активными «затяжками» стопы. Конструкция стопы в виде сводчатой арки у человека поддерживается благодаря форме костей, прочности связок и тону мышц. По форме стопа бывает: нормальная, плоская, полая. Стопа осуществляет функции – опорную, рессорную, локомоторную. Опорная функция осуществляется во время стояния. Если плоская стопа, то меняется угол наклона таза, что ведет к нарушению осанки, а в частности увеличивается поясничный лордоз. Рессорная – во время прыжков. Если плоская стопа, то появляется боль в спине и голове. Локомоторная – во время ходьбы. Если плоская стопа, то появляется шаркающая походка.

Подошвы ног являются активными зонами, на которых сгруппированы специализированные рецепторы и нервные волокна. Топографические карты проекционных зон стопы показывают, что каждый орган на стопе имеет свою рефлекторную зону. Надавливая на точки подошвы, можно стимулировать функции многих внутренних органов.

Наиболее интенсивно развитие суставов и связок происходит в возрасте 2-3 лет в связи с нарастанием двигательной активности ребенка. Амплитуда движений во всех суставах увеличивается, одновременно ускоряется процесс коллагенизации суставных связок и капсул. Формирование стопы завершается в основном в подростковом возрасте. Объем движений детской стопы больше, чем взрослой, поэтому детская стопа менее приспособлена к статическим нагрузкам. При нагрузке своды стопы несколько уплощаются, но по окончании

тотчас же с помощью активного сокращения мышц возвращаются в исходное положение. Длительная и чрезмерная нагрузка ведет к переутомлению мышц и стойкому опущению сводов. При уплощении свода стопы происходит натяжение связок и подошвенного нерва, что вызывает быстрое утомление ног и боли в икроножных мышцах, и снижение работоспособности в целом. Плоскостопие чаще встречается среди ослабленных детей с пониженным физическим развитием и слабым мышечно-связочным аппаратом. Дефект опорно-двигательного аппарата находится в прямой зависимости от массы тела. Чем больше масса тела и, соответственно, нагрузка на стопы, тем более выражено продольное плоскостопие. Предельная нагрузка на стопы человека равна его двойному весу. Причины плоскостопия разнообразны, но если исключить влияние генетических факторов, а так же некоторых перенесенных заболеваний (рахит, полиомелит), то, по мнению специалистов, оно часто возникает вследствие неправильного подбора обуви.

В детском саду, где ребенок находится ежедневно, есть возможность с оказания профилактической помощи детям с плоскостопием регулярно и своевременно.

Успешная профилактика и коррекция плоскостопия возможна на основе комплексного использования всех средств физического воспитания – гигиенических, природно-оздоровительных факторов и физических упражнений.

1. Среди гигиенических факторов важным условием предупреждения деформации стоп является гигиена обуви и правильный ее подбор: форма и размеры обуви должны обеспечивать правильное положение стопы. Рекомендуется шерстяная обувь, свободная. С эластичным верхом, с твердой не плоской подошвой, небольшим каблучком не выше 3,5 см, и шнуровкой. Для занятий физкультурой следует использовать обувь с эластичной подошвой, обеспечивающей амортизацию при беге, прыжках и других движениях. При обнаружении плоскостопия рекомендуется ортопедическая обувь и специальные стельки.

Так же необходимо полноценное питание с достаточным содержанием белков, минеральных солей (Са, Р), витаминов, микроэлементов.



К гигиеническому мероприятию относится закаливание стоп, которое способствует укреплению мышц, связок и суставов, стимулирует активные точки средством и зоны на стопе и является прекрасным средством профилактики и коррекции. Рекомендуется

ходьба босиком, начиная с первой младшей группы, от 2 до 20 минут на занятиях по ФК, утренней зарядке, гимнастике после сна.

2. Регулярное применение природно-оздоровительных факторов, например, хождение босиком по естественному грунту (траве, песку, гальке, хвойным иголкам) также способствует профилактике и коррекции функциональной недостаточности стоп. В нашем детском саду дети ходят босиком по песчаной, травяной и дорожке из шишек.

При выборе грунта для прохождения босиком следует учитывать, что различные его виды (по температурному и механическому раздражению) действуют на организм по – разному. Мягкая трава, теплый песок, дорожная пыль,



комнатный ковер действуют успокаивающе, в то время как песок или асфальт,

острые камни, хвойные иголки или шишки возбуждают нервную систему. Для укрепления мышц стопы, поддерживающих ее свод в нужном положении, особенно полезно ходить босиком по скошенной траве, песку, опавшей хвое.

3. Нормальное развитие стопы и ее сводов обеспечивается специальными упражнениями на занятиях по физической культуре и других формах занятий в нашем ДОУ.

Для профилактики плоскостопия у детей, начиная с 3-4 недель жизни ребенка, следует применять массаж. Методика массажа описана авторами В.И. Васичкиным, Л.Н. Васичкиной в книге «Детский массаж» [1, с.109].

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста следует уделять внимание формированию навыка правильной осанки и ходьбы без шарканья и шлепанья стоп. Взрослый обучает детей постановке шагающей ноги: пяткой с последующим перекатом на всю стопу, а не плашмя, всей стопой, не разводя носки. Чтобы не допустить шарканья стоп, рекомендуется вводить задания с переступанием линий, гимнастических и палок, кубиков, приучающие ребенка выше поднимать ноги при ходьбе. Для исправления косолапия по мнению С. Шармановой, А. Федорова «полезны упражнения в ходьбе по дорожке с обозначенными на ней следами, определяющие угол разворота носков наружу $13,5^{\circ}$ для детей младших групп, 15° – для детей средней группы» [4, с.44]. Для формирования навыка бесшумной ходьбы следует использовать образные

сравнения, например: «Походим тихо, как мышки», воспитатель – кот, дети – мыши. Дети бесшумно идут по кругу в колонне друг за другом, а воспитатель осаливает, тех, кто допустил шарканье или шлепанье стопами.



В целях

профилактики плоскостопия рекомендуется шире применять различные виды ходьбы (на носках, наружном крае стопы, с параллельной постановкой стоп, «гусиным шагом», с высоким подниманием колена, широким шагом, перекатом с пятки на носок), включая ходьбу по наклонной доске (угол наклона 10 градусов и более), по ребристым доскам, рейкам, обручам, палочкам, положенным на пол так, чтобы на них приходилась середина стопы. Упражнения по профилактике плоскостопия я сопровождаю художественным словом, например:

Левой ножкой – топ, топ!

Правой ножкой – топ, топ!

Бьют копытца - цок, цок!

Олененок – скок, скок.



Часть упражнений на укрепление мышц стопы и голени выполняется из исходных положений сидя и лежа, при разгрузке стоп. Эффективны упражнения такие, как катание мяча, палки, захват пальцами стоп и перекладывание

мелких предметов. Приседания в положении носки внутрь, упражнения в равновесии на одной ноге. Все упражнения выполняются без обуви, в течение 30 минут.

В двигательной деятельности детей широкое применение находят прыжки. Для любого вида прыжка необходимо мягкое приземление. Важно как можно раньше научить ребенка мягко приземляться, что предохраняет от развития плоскостопия и предупреждает появление травм при спрыгивании. Необходимо

также учитывать, что при выраженном плоскостопии у детей упражнения в прыжках и спрыгивания с высоты исключаются.

Укреплению мышц стопы и голени и формированию сводов стопы способствуют упражнения в лазании по гимнастической стенке, веревочной лестнице, канату, плавание, езда на велосипеде.

Рекомендации, направленные на укрепление стоп

Комплекс «Веселый зоосад»

1. «Танцующий верблюд»

И.п. - стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной. Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки (носки от пола не отрывать).

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-назад, вправо-влево.

3. «Смеющийся сурок»

И.п. - стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз, кисти направлены пальцами вниз.

1-2 - полуприсед на носках, улыбнуться; 3-4 - и.п.

4. «Тигренок потягивается»

И.п. - сидя на пятках, руки в упоре впереди.

1-2 - выпрямить ноги, упор стоя, согнувшись; 3-4 - и.п.

5. «Обезьянки-непоседы»

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

1-2 - встать; 3-4 - стойка: ноги скрещены, 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.

Список литературы:

1. Васичкин В.И., Васичкина Л.Н. Детский массаж. – СПб.: ООО Издательство Полигон, 1999. -112 с.

2. Ключева М.Н. Корректирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада. – СПб.: Детство-Пресс, 2007.
3. Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6-7 лет. – М.: «Сфера», 2004.
4. Шарманова С.Б., Федоров А. И. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания. – Челябинск: УралГАФК, 1999г. – 112 с.