

Сайдам Сайыыла Харысхан кыыа
Заведующая МБДОУ Детский сад
№ 2 «Кустук» с.Намцы/Намский

«За здоровьем босиком»
(доклад из опыта работы в сельском ДОУ)

2023г.

Профилактика плоскостопия.

В настоящее время проблема профилактики и коррекции отклонений в состоянии здоровья детей дошкольного возраста приобрела особую актуальность. Обусловлено, прежде всего, наличием большего числа дошкольников с различными отклонениями в состоянии здоровья. Одним из них плоскостопие у детей дошкольного возраста.

Стопа – это фундамент, на котором стоит здание – ваше тело – утверждал великий Гиппократ. У современных детей «с фундаментом» возникает все больше проблем. Стопу можно сравнить с картой всего организма: нет таких мышц, желез, органов, которые не имели бы своего представительства на ней.

Плоскостопие – достаточно серьезное ортопедическое заболевание, характеризуется деформацией сводов стопы (их уплощением) которое значительно нарушает функцию всего опорно-двигательного аппарата ребенка, негативно влияет на его общее самочувствие, снижает выносливость к физическим нагрузкам, ухудшает работоспособность и настроение.

Наш детский сад более десяти лет работает по оздоровительно-коррекционной направленности с приоритетным осуществлением деятельности по проведению санитарно-гигиенических профилактических и оздоровительных мероприятий и процедур с часто болеющими детьми с общим недоразвитием речи. Из года в год мы организуем оздоровительные мероприятия, которые постоянно совершенствуем. Поэтому в настоящее время в качестве одного из приоритетных направлений педагогической деятельности коллектив выделяет создание здоровьесберегающей среды в условиях сельского детского сада.

За последние годы особое внимание уделили по направлению профилактике и коррекции нарушений со стороны опорно-двигательного аппарата (дефектов осанки, плоскостопия), поскольку среди функциональных отклонений они имеют наибольший удельный вес. Исследования Г.А. Шорина (1994) было установлено, что 67,3% детей старшего дошкольного возраста имеют плоскостопие.

В связи с этим возрастает значение организации работы профилактической и коррекционной направленности непосредственно в условиях дошкольного образовательного учреждения, где ребенок находится практически ежедневно и где, следовательно, имеется возможность обеспечить своевременность и регулярность воздействий.

Лечение плоскостопия должно быть комплексным и направленным на укрепление всего организма. Методом является массаж, лечебная гимнастика, физиотерапевтические процедуры, ортопедические стельки или обувь – мер исправления стоп достаточно. Важно, чтобы процесс коррекции был регулярным и продолжался до полного выздоровления.

Важно, чтобы массаж в дошкольном учреждении проводился опытным специалистом, в нашем детском саду массаж проводит специалист с медицинским образованием Платонова Оксана Алексеевна с переподготовкой обучения педагог-организатор по оздоровительной работе и с сертификатом

обучения «Основы детского массажа и гимнастики». Для проведения массажа приобрели массажный стол, ширму, плантограф, гидромассажную ванночку для стоп, массажные коврики и другие приспособления для массажа. Массаж проводится в специальном кабинете.

№	Наименование мероприятий	Месяц проведения	Ответственные
1	Антропометрия, сбор анамнеза, анкетирование родителей	сентябрь-октябрь	Заведующий, педагог организатор по оздоровительной работе
2	Сквозное проветривание в отсутствие детей	Постоянно	Инструктор по гигиеническому воспитанию
3	Обследование детей на плоскостопие (плантография с 3 лет)	Ноябрь	Педагог организатор по оздоровительной работе
4	Дыхательная гимнастика «Тойук ньыматынан сөпкө тыныны» по методике М.Н.Харитоновой (разработчик не традиционной методики)	Постоянно в режимных моментах	Воспитатели, инструктор по физической культуре
5	Полоскание зева кипяченой водой комнатной температуры	Постоянно	Воспитатели, педагог организатор по оздоровительной работе
6	Профилактика ОРВИ (оксолиновая мазь, чеснок)	Осень-весна	Педагог организатор по оздоровительной работе
7	Профилактика плоскостопия ходьба «Дорожка здоровья» после дневного сна	Постоянно	Педагог организатор по оздоровительной работе, воспитатели
8	Профилактика нарушений остроты зрения	Постоянно	Педагог организатор по оздоровительной работе
9	Массаж биологически активных точек, общеукрепляющий массаж (по рекомендациям врачей, педиатров детской консультации), самомассаж;	В режимных моментах	Педагог организатор по оздоровительной работе
10	Витаминизация 3-го блюда	Постоянно	Инструктор по гигиеническому воспитанию
11	Профилактика плоскостопия, нарушений осанки;	Постоянно	Педагог организатор по оздоровительной работе, инструктор по

			физической культуре
12	Консультации, беседы, мастер-классы родителям	Постоянно	Заведующий, педагог организатор по оздоровительной работе, инструктор по физической культуре, специалисты
13	Воздушная ванна с учетом сезона года	В теплое время года	Педагог организатор по оздоровительной работе, воспитатели
14	Прогулка на свежем воздухе в зависимости от погоды	В теплое время года	Воспитатели, помощник воспитателя

План комплексно-оздоровительной и профилактической работы ДОУ

С октября 2017 года мы начали исследование плоскостопия стоп, провели тестирование для выявления плоскостопия детей, посещающих детский сад, плантография проводится два раза в год в начале и в конце учебного года. Тест проводится при помощи плантографа для детей. Это один из самых информативных методов диагностики ранних стадий плоскостопия.

Для получения плантограмм необходимо иметь:

1. Плантограф, представляет собой деревянную рамку размером не меньше 30х40 см и высотой 1 – 2 см, обтянутую полихлорвиниловой пленкой;
2. Валик для нанесения красителя;
3. Типографскую краску (штемпельную);
4. Скипидар или касторовое масло для разведения краски и чистки пленки после работы;
5. Канцелярские принадлежности – карандаш, угольник, транспортир, линейка;
6. Бумагу для плантограмм формата А – 4 (пористую);
7. Стул на регулируемых ножках, высота стула должна быть такой, чтобы у сидящего ребенка углы в тазобедренном и коленном суставах равнялись 90 градусов.

Техника получения плантограмм:

Подготовка исследуемого ребенка: рядом с плантографом ставится ростовой стул, ребенок садится по центру стула ближе к краю, аккуратно ставит ноги на плантограф всей подвешенной поверхностью стоп, встает с помощью обследующего, выпрямляет, смотрит перед собой и стоит в таком положении несколько секунд. Вес тела должен быть распределен равномерно на обе стопы. После этого ребенок с помощью обследующего поднимает обе ноги. Рамку поднимают, проверяют качество отпечатков и при необходимости повторяют процедуру 2-3 раза. Затем плантограмму стопы обрабатываем.

Как показывает практика, каждый учебный год после тестирования на плоскостопие стопы, выявляются дети с плоскостопиями: от 5- 8% -

уплощенные стопы (от 2 до 4 детей), от 30- 22,2% - стопы плоские (от 10 до 12 детей), также обращения родителей с детьми дошкольного возраста.

Таким образом, исследование показало, что дети с плоскими стопами нуждаются в коррекционной работе по данному направлению.

Проанализировав результаты плантографии детей, изучили литературы, методические пособия по данной проблеме и разработали совместный проект. Васильева Э. В. инструктор по гигиеническому воспитанию, Уваровская М. А. инструктор по физическому воспитанию, Платонова О. А. педагог-организатор по оздоровительной работе (массажист), разработали комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и провели комплексную профилактическую работу по устранению плоскостопия с использованием упражнений и лечебной гимнастики кружок «За здоровьем босиком» и ежедневный массаж стопы. Родителям в помощь разработали комплекс гимнастических упражнений при плоскостопии.

В процессе работы по данному направлению решались следующие задачи:

- формирование профилактики плоскостопия;
- совершенствование у детей умение свободно выполнять упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и осанки;
- развитие гибкость движений, силу мышц;
- укрепление дыхательной системы, развитие координации движения;
- закрепление приемов самомассажа;
- воспитание морально-волевых качеств, выдержку и уверенность в себе чувства товарищества настойчивость достижения положительных результатов.

Комплексно-профилактическая работа показала свою эффективность, динамика показателей заболевания детей с плоскостопиями улучшилась.

Содержание работы профилактики плоскостопия «За здоровьем босиком»

	Виды	Продолжительность	Содержание
1	4 Разминка	3 мин	Ходьба на месте, на высоких носках, на пятках, на наружном своде стопы;
2	2 ОРУ	3 мин	Дыхательная гимнастика, массажные мячи, упражнение «сборщик», «барабанщик», «Окно», «Каток», ходьба на палке;
3	3 Тропа здоровья	3 мин	Ходьба по ребристой доске, по массажным коврикам, по камешкам, по ковру из конского волоса, по ивовым спилкам, «Живая вода»;

4	4 Дыхательные упражнения	1 мин	Дыхательные упражнения методом «Тойук»;
5	5 Малоподвижные игры	3 мин	Упражнения «Кораблик», «Мельница», «Почтальон принес письмо», п/и «Дэйбиир»
6	6 Релаксация	2 мин	Расслабляющие дыхательные упражнения

Комплекс упражнений способствуют развитие и укрепление мышц голени, стопы и пальцев. Наибольший эффект оказывают упражнения, если их выполнять босиком и по возможности несколько раз в день: утром, как только ребенок встал с постели и после дневного сна. В летнее время по возможности чаще использовать ходьбу босиком по земле, песку, маленьким не острым камешкам, воде. Для укрепления свода стопы полезно лазание по гимнастической лестнице, канату, босиком.

С первыми шагами ребенка начинается и процесс формирования его стоп. При правильном развитии в строении стопы появляются продольные и поперечные своды, выполняющие амортизирующую функцию при ходьбе. Если же формированию этих сводов что-то помешало (возникло плоскостопие), то увеличивается нагрузка на позвоночник, что в свою очередь может привести к нарушению осанки, болям в спине и шейном отделе, артритам, артрозам, остеохондрозу. Чтобы избежать этих недугов, необходимо проводить профилактику плоскостопия с самого раннего детства. Не следует забывать, что успешное решение оздоровительных задач физического воспитания возможно на основе совместной деятельности педагогического коллектива образовательных учреждений и родителей.

Таким образом, родители, педагоги, медицинский персонал образовательных учреждений должны способствовать правильному формированию опорно-двигательного аппарата у детей и обращать внимание на самые незначительные отклонения в его развитии в целом, и стопы в частности. Следует внимательно относиться к жалобам ребенка на боли при относительно невысоких нагрузках при ходьбе, беге или стоянии. Работа по профилактике и по коррекции плоскостопия у детей в условиях дошкольных образовательных учреждений должна осуществляться систематически. Это ежегодная диагностика состояния сводов стопы у детей, создание полноценной развивающей физкультурно-оздоровительной среды, обеспечение рекомендуемого двигательного режима, соблюдение гигиенических условий, а также правильная организация. Из этого всего делаем вывод, что используя комплексы коррекционно-профилактических упражнений на режимных моментах, кружковых занятиях позволили дать свою эффективность и улучшения.

