DOI: 10.17117/na.2015.11.02.330

Поступила (Received): 23.11.2015

<http://ucom.ru/doc/na.2015.11.02.330.pdf>

Паташури Л.А.
Профилактика плоскостопия у детей
старшего дошкольного возраста

Patashuri L.A.
Prevention flatfoot age children

В статье рассмотрены основные методы и методики профилактики плоскостопия у детей старшего дошкольного возраста в условиях дошкольного образовательного учреждения. Даны рекомендации родителям по профилактике плоскостопия у детей в домашних условиях

Ключевые слова: профилактика плоскостопия, старший дошкольный возраст, дошкольное образовательное учреждение

The article describes the basic methods and techniques of prevention children's flatfoot in a preschool age in kindergartens. Recommendations for prevention of children's flatfoot at home are given to children's parents

Key words: prevention of flatfoot, senior preschool age, kindergarten

Паташури Людмила Алексеевна

Воспитатель

Детский сад №5 «Радуга»

Московская область, г. Климовск, ул. Победы, 12 А

Patashuri Ludmila Alekseevna

Educator

Kindergarten №5 "Rainbow"

Moscow region, Klimovsk, Pobedy st., 12 A

Плоскостопие – деформация стопы, заключающаяся в уменьшении ее сводов. В процессе организации работы профилактической направленности в условиях ДОО особое внимание необходимо уделять профилактике нарушений осанки и стопы, поскольку среди функциональных отклонений они имеют наибольший удельный вес. В частности, исследованиями М.Д. Маханевой установлено, что 67,3% детей старшего дошкольного возраста имеют плоскостопие.

Основными средствами для профилактики плоскостопия и нарушений осанки являются: закаливание, специальные физические упражнения, корригирующая гимнастика, самомассаж.

Профилактика плоскостопия на самых ранних этапах включает своевременное и полноценное лечение рахита, патологии центральной нервной системы, укрепление мышц и сумочно-связочного аппарата нижних конечностей при помощи гимнастики и массажа. В более позднем периоде, начиная с года, когда ребенок осваивает вертикальную позу, ходьбу не менее важно ношение рациональной обуви.

Рациональной (ортопедически верной) для здоровых детей до трех лет является обувь, плотно обхватывающая, но не сдавливающая ногу, с жестким задником, фиксирующим пятку в верном положении, каблук высотой 0,3-0,5 см,

подошвой, дающей возможность переката. Здоровым детям до семи лет тоже необходима обувь с небольшим каблуком (до 1 см) и возможностью переката. Задник может быть мягким. Ходить босиком или в носках по полу детям дошкольного возраста вредно. Они могут ходить босиком по песку, гальке, траве, наклонной плоскости вверх и вниз, по гороху, фасоли.

Создание полноценных условий профилактики нарушений осанки и стопы играет огромную роль для старших дошкольников. Это предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующего укреплению мышц позвоночника, стопы и голени и оказывающего положительное влияние на формирование осанки, сводов стопы (ребристые и наклонные доски, скошенные поверхности, гимнастическая стенка, веревочные лестницы, обручи, мячи, скакалки, массажные коврики, гимнастические палки, гимнастические маты, велосипеды, педали которых имеют конусообразный валик, предназначенный для формирования свода стопы, специальные тренажеры). Повышению эффективности мер профилактики способствует применение нестандартных приспособлений (тренажеры, гимнастические стенки, «дорожки» из грубой мешковины с нашитыми пуговицами разного размера, доски с наклеенными вишневыми косточками и покрытые лаком и др.).

Для профилактики плоскостопия и укрепления мышц стоп полезно использовать стельки-тренажер Планта, в которых область свода выложена массажными элементами. Эти стельки рекомендуется носить не более 5-6 часов в день. Удобно вкладывать стельки Планта в обувь, которую ребенок носит в детском учреждении. Время активности ребенка в ДОО примерно равно рекомендуемому времени ношения стелек. В выходные ребенок не посещает ДОО и стопы отдыхают [3].

Специальная обувь и стельки не исправляют деформацию, а только предотвращают ее дальнейшее развитие. Эти своеобразные «костыли» стоит использовать во время длительного пребывания ребенка на ногах. Пользоваться ими постоянно не рекомендуется, так как мышцы стопы слабеют еще больше. При отсутствии эффекта от коррекции с помощью ортопедической обуви используют этапные гипсовые повязки для того, чтобы нормализовать соотношение костей суставов стопы. Во время сна применяют лонгеты. При тяжелых формах плоскостопия с сильными постоянными болями показано оперативное лечение. Ортопедическая коррекция стоп проводится обязательно в сочетании и на фоне других методов лечения: физиотерапии, массажа и лечебной гимнастики. Исключение составляют тепловые процедуры, которые можно проводить дома. Тепловые процедуры дают максимальный эффект, если сразу же после них проводить лечебную гимнастику. В домашних условиях можно применять контрастные кожные ванны. Ванны не только укрепляют мышцы и тренируют суставы стоп, но обладают замечательным закаливающим эффектом.

Массаж – необходимая часть комплексного лечения плоскостопия. Он позволяет нормализовать тонус мышц стопы и голени: укрепить ослабленные, растянутые мышцы и расслабить напряженные, а это очень важно для восстанов-

ления их согласованной работы. Кроме того, улучшая кровообращение и иннервацию, массаж способствует улучшению питания мышц, связок и костей стопы. Приносит облегчение в случаи боли в стопах и восстанавливает нормальные условия. Для развития и роста нижних конечностей.

Также успешная профилактика и коррекция плоскостопия возможны на основе комплексного использования всех средств физического воспитания: гигиенических, природно-оздоровительных факторов и физических упражнений.

Детям уже с дошкольного возраста надо знать сведения о пользе движений для здоровья. Знания и представления ребенка о путях сохранения здоровья помогают осознать необходимость двигательной активности. Ведь осознанное, разумное действие требует тренировки двигательного аппарата с участием сознания.

В работе со старшими дошкольниками необходимо применять не отдельные упражнения, а целые комплексы данных упражнений, направленных на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стоп. Они могут применяться в различных частях занятия по физической культуре, а также в других формах работы по физическому воспитанию – в процессе утренней зарядки, гимнастики после дневного сна, в качестве домашних заданий и т.п. Наибольший эффект достигается тогда, когда упражнения выполняются босиком [1].

Во время применения комплекса упражнений педагог внимательно наблюдает за каждым ребенком и, если возникает необходимость, оказывает физическую помощь отдельным детям, делает указания, подбадривает. Для детей старшего возраста комплексы могут быть построены на одном образе (птички, бабочки, часики, самолеты и др.). Указания даются детям соответственно подобранному образу (например, воробушки полетели).

Таким образом, главное направление использования лечебной физкультуры – это воспитание культуры здоровья, призванное сыграть важнейшую роль в оздоровлении детей.

Физические упражнения являются основным методом профилактики нарушений осанки и стопы, самое важное состоит в том, каким образом ребенок будет воспринимать упражнения, предоставляется не просто возможность упражняться, ребенку прививается любовь к движениям. Для того чтобы упражнения приносили больше радости ребенку, они обыгрываются и включаются специальные игры. Данные упражнения укрепляют мышцы позвоночника, ног, особенно сгибатели стопы и пальцев, мышцы, поворачивающие стопу подошвой внутри. Для того чтобы исключить статическую нагрузку на ослабленные мышцы, начинаем с упражнений, выполняемых в положении сидя, затем, по мере укрепления мышечно-связочного аппарата, затем переходим к упражнениям в положении стоя [2].

Учитывая возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста, желательно применять упражнения с образными названиями и упражнения с предметами, что способствует повышению интереса и активности занимающихся.

Список используемых источников:

1. Алексеев М.А. и др. О механизме регуляции вертикальной позы человека при движениях стопы // Физиология человека. 1981. Т. 3. №5. С. 644-653.
2. Селиверстов В.И. Современные приоритетные направления развития коррекционно-педагогической работы в дошкольном образовании // Дошкольное воспитание. 1997. № 12. С. 2-6.
3. Фонарева М.И. Справочник по детской лечебной физкультуре. Л.: Медицина, 1983. С. 319-321.

© 2015, Паташури Л.А.

Профилактика плоскостопия у детей старшего
дошкольного возраста

© 2015, Patashuri L.A.

Prevention flatfoot age children