

4. Физические упражнения -ведущее средство предупреждения плоскостопия у детей дошкольного возраста

Процесс формирования стопы начинается с первых шагов ребёнка. Плоскостопие является одним из распространённых заболеваний опорно-двигательного аппарата. Статистика показывает, что в последние годы у современных дошкольников наблюдается тенденция к увеличению количества случаев нарушения опорно-двигательного аппарата, в том числе развития плоскостопия. Учитывая высокий процент ортопедической патологии, в частности деформаций стоп у детей, возникла необходимость увеличения объема целенаправленной двигательной активности с использованием традиционных и нетрадиционных форм физической культуры в течение всего времени пребывания ребенка в детском саду. Рациональное распределение регламентированной по формам и интенсивности физической нагрузки позволяет полностью удовлетворить биологическую потребность в движениях, соответствующую функциональным возможностям растущего организма, одновременно укрепив мускулатуру и сумочно-связочный аппарат нижних конечностей.

Учитывая возрастные психологические особенности детей дошкольного возраста, желательно применять физические упражнения с образными названиями и упражнения с предметами, что способствует повышению интереса и активности занимающихся. Также положительное влияние на формирование сводов стопы и укрепление мышц стопы и голени оказывают различные танцевальные шаги и элементы. В двигательной деятельности детей дошкольного возраста, в разнообразных жизненных и игровых ситуациях, широкое применение находят прыжки. Для любого вида прыжка необходимо правильное приземление.

Укреплению мышц стопы и голени и формированию сводов стопы способствуют физические 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. Кроме того, профилактике и коррекции функциональной недостаточности стоп способствуют плавание и езда на велосипеде.

В период от 3 до 7 лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот период. Необходимо проводить специальные занятия по предупреждению плоскостопия. Продолжительность занятий – 10 минут. Все физические упражнения выполняются в сочетании с упражнениями, направленными на воспитание правильной осанки, и общеразвивающими упражнениями, в соответствии с возрастными особенностями дошкольников.

Перед упражнениями следует походить на носках, затем попрыгать на носках на одной, а затем на двух ногах.

I. Разминка.

1. Хождение на высоких носочках.

2. Хождение на пяточках.

II. Основной комплекс упражнений.

1. «Окно» - ребенок, стоя на полу, разводит и сводит выпрямленные ноги не отрывая подошв от пола.

2. «Каток» - ребенок катет вперед-назад мяч, скалку или бутылку. Упражнения выполняются сначала одной, затем другой ногой.

3. «Разбойник» - ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего времени выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги ребенок старается подтащить по полу полотенце (или салфетку) на которой лежит груз (камень), сначала одной. Затем другой ногой.

4. «Сборщик» - И.П. – тоже. Собирает пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу, и складывает их в кучку, одной ногой, затем другой. Следует не допускать падения предметов при переноске.

5. «Художник» - И.П. – тоже. Карандашом, зажатым пальцами ног, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

6. «Гусеница» - И.П. – тоже. Сгибая пальцы ноги, ребенок подтягивает пятку вперед, затем пальцы расправляются и движение повторяется. Упражнение выполняется обоими ногами одновременно.

7. «Серп» - И.П. – тоже. Подошвы ног на полу, расстояние между ними 20 см. Согнутые пальцы ног сначала сближаются, а затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте.

8. «Мельница» - И.П. – тоже. Ноги выпрямлены. Описываются ступнями дуги в разных направлениях.

9. «Барабанщик» - И.П. – тоже. Стучим носками ног, не касаясь его пятками.

10. «Веселые прыжки» - И.П. – сидя, ноги плотно прижаты друг к другу. Поднять ноги, перенести их через лежащий на полу брусок (высота 20 см.), положить на пол, вернуться в И.П.

11. «Носильщик» - поднять кубик (мешок, мячик) двумя ногами, перенести его вправо, положить на пол. Вернуть кубик И.П. Затем кубик перенести в левую сторону, вернуться в И.П.

12. И.П. – лежа на животе руки в упоре, ноги вместе. Носки оттянуты, повернуты вовнутрь. Перейти в упор лежа. С опорой на передний отдел стопы и кисти рук.

13. И.П. – лежа на спине ноги врозь скользнуть стопой правой ноги по голени левой.

14. И.П. – стоя на носках опускаться на пятки и снова подняться.

С физическими упражнениями сочетают все виды классического массажа: поглаживание, растирание, разминание, вибрация.

Регулярное применение природно-оздоровительных факторов, например, хождение босиком по естественному грунту (траве, песку, гальке,

хвойным иголкам) способствует профилактике и коррекции функциональной недостаточности стоп.

Также с целью профилактики плоскостопия в работе можно использовать игры малой подвижности, например:

«Ловкие ноги». Дети сидят на полу, опираясь сзади руками, ноги вытянуты вперед, стопами удерживают мяч. Перекладывают мяч в сторону, передавая его другому игроку.

«Великаны и Карлики». «Великаны» ходят, приподнимаясь на носках как можно выше, «Карлики» передвигаются, присев на корточки.

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

Список используемой литературы

1. Красикова А.С. «Профилактика лечения плоскостопия». М., 2002 г.
2. Нагорнова С. Здоровые стопы - уверенный шаг [Текст] / Нагорнова С. // Вы и ваш ребенок. - 2008. - №1. - с. 38-39
3. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. - М.: ТЦ Сфера, 2006. - 176 с. - (Приложение к журналу «Управление ДОУ»)