

Профилактика плоскостопия у дошкольников



Плоскостопие – это деформация (расплющивание, опускание) свода стопы. Данное заболевание всё чаще встречается у детей дошкольного возраста. Нередко нагрузка на своды стопы оказывается для детей чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, растягиваются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп опускаются, расплющиваются и возникает плоскостопие. Изменение формы стопы вызывает повышенную

утомляемость и боли при ходьбе. Плоскостопие способно полностью нарушить амортизацию стопы и вся нагрузка при ходьбе придёт на голень и тазобедренный сустав, что в дальнейшем влияет на развитие артроза. Так как плоскостопие провоцирует «встряску» костей нижнего отдела позвоночника, очень часто оно является причиной нарушений осанки.

Стопа является опорой, фундаментом всего организма. Поэтому изменение её формы влияет не только на функцию стопы, но и изменяет положение позвоночника. Деформация стоп, скорее всего, приведёт к нарушению осанки детей. Это отрицательно скажется на общем состоянии ребёнка и может привести к различным тяжёлым заболеваниям.

Активное формирование функции опорно-двигательного аппарата ребенка происходит до шести лет. После этого плоскостопие у детей вылечить намного сложнее. Именно по этой причине необходимо проводить профилактику плоскостопия у дошкольников. Начиная с того момента, когда ребёнок начинает вставать на ножки, необходимо укреплять мышечно-связочный аппарат голени и стопы, воспитывать навык правильной ходьбы (не разводя носков). Поэтому необходимо знакомить родителей и педагогов с методами профилактики плоскостопия. Включить игры и упражнения для профилактики плоскостопия в план оздоровительной работы ДОУ. Объяснять родителям (памятки в группы раннего возраста, консультации и беседы, информация на стендах групп и сайте ДОУ) и педагогам значение проведения работы по профилактике плоскостопия. Все упражнения и игры проводятся без обуви.

Правила профилактики плоскостопия:



1. При обучении ребёнка ходьбе использовать специальную обувь (высокая пятка, застёжка на голеностопе, наличие супинатора, гибкая подошва).
2. Запрещать ребёнку ходить без обуви по плоским поверхностям: ковёр, пол, кафель и другим.
3. Запрещать ребёнку спрыгивать с высоты более 20 см.
4. Учить ребёнка прыгать мягко на носках, работая стопой.
5. Планово укреплять мышечно-связочный аппарат голени и стопы, используя специальные игры и игровые упражнения.

Задачи по профилактике плоскостопия в ДОУ:

1. Развивать у детей мышечно-связочный аппарат голени и стопы.
2. Формировать навык правильной ходьбы и осанки.
3. Ознакомить родителей и педагогов с упражнениями, играми и правилами для профилактики плоскостопия.
4. Укрепить физическое и психическое здоровье детей.
5. Расширить совместный двигательный опыт педагогов, родителей и детей.

Виды деятельности, в которых проводится профилактика плоскостопия:

- Утренняя гигиеническая гимнастика.
- Совместная деятельность (педагог и дети, родители и дети).
- Свободная двигательная деятельность.
- Физкультурные мероприятия.
- Бодрящая гимнастика.
- ЛФК.
- Динамические паузы.



Оборудование, используемое для профилактики плоскостопия:

1. Ребристые дорожки со следами (ширина 30 см., длина 180 см.)
2. Балансировочные подушки - полусферы с массажными элементами (диаметром 20 см.)
3. Массажные пазлы - сегменты (30 x 20 см.)
4. Простынки (40 x 20 см.) и платочки (размер любого носового платка).
5. Набивные мячи весом 500 грамм.
6. Массажные мячи разных диаметров.
7. Мелкие предметы для сбора стопами (цветные пробки, жёлуди, мелкие детали конструктора).
8. Мячи надувные диаметром 20 см.
9. Канаты и шнуры шириной 1 - 3 см., разной длины.
10. Коробки или ёмкости.
11. Обручи диаметром 50 – 100 см.

Примерное распределение материала на учебный год:

Месяц	Упражнения	Игры
Сентябрь	«Ёжик»	«Дождь» «Подъёмный кран»
Октябрь	«Лягушата»	«Переправа» «На водопой»
Ноябрь	«Корова»	«Мы походим» «Цапли»
Декабрь	«Переложил платок»	«Топталки» «Ча – ча – ча»
Январь	«Йог»	«По кочкам» «Кузнечик»
Февраль	«Мои ножки»	«Канатоходцы» «Юла»
Март	«Упрямы»	«Трясина» «Космическая карусель»
Апрель	«Нарисуй ногами»	«Собери ногами» «Зоопарк»
Май	«Гармошка»	«Козлята» «Сидячий футбол»

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ

Ёжик (И.п. – сед на ковре или стуле, под правой стопой массажный мяч любого диаметра, спина прямая.)

Этот мячик так хорош, *(Катать стопой мяч вперёд – назад.)*

Он на ёжика похож.

Буду ножки укреплять: *(Катать мяч стопой по кругу.)*

Мячик ножками катать.

Выполнить тоже другой ногой.

Лягушата (И.п. - сидя на ковре, ноги согнуть, стопа упирается в стопу, руки на колени, спина прямая.)

Жили-были лягушата, *(Руками надавливать на колени и соединять колени вместе.)*

Озорные, как ребята.

Они лапки разминали, *(Упор руками сзади в пол. Скользя внешней стороной стоп, разгибать и сгибать ноги.)*

Силу лапок показали.

Могли комариков поймать: *(Приподнять ноги,*

Раз, два, три, четыре, пять. *похлопать стопами.)*

Корова (И.п. – сидя на стуле, кровати, хват руками за край, спина прямая.)

У нашей коровы ножки открыты. *(По очереди ставить ноги*

Вместо сапог у коровы копыта. *вперёд на пятки,)*

По лужам шагает смело всегда, *(Шагать носочками вперёд и назад.)*

Ей не страшна дождевая вода.

Переложит платок (И.п. – сед, ноги врозь, упор руками сзади, спина прямая.)

Я платок возьму ногой, *(Захватить платок правой стопой.)*

Поднесу его к другой. *(Медленно перенести его к левой ноге.)*

Я несу платок, не сплю,

Коврик я не зацеплю.

Выполнить тоже другой ногой.

Йог (И.п. – сед, ноги скрестно, правая нога сверху, руки на колени, спина прямая, глаза закрыты.)

Ноги скрестно мы сидели, *(Надавливать на колени.)*

Но не пили и не ели.

Спинки ровно мы держали *(Плечи назад, вытянуться вверх.)*

И о чём-то все мечтали.

Повторить упражнение, сменив ноги.

Мои ножки (И.п. – сед на стуле, кровати, руки на пояс, спина прямая.)

Эта ножка танцует, *(Носочком правой ноги начертить кружок.)*

Эта ножка рисует. *(Тот же левой ногой.)*

Раз, два, три, четыре, пять – *(Повторить правой и левой ногой.)*

Нарисуй кружок опять.

Упрямыцы (И.п. – сед на ковре, упор сзади, согнуть ноги, соединить стопы, спина прямая.)

Встретились два козлёнка, *(Приподнять ноги, давить стопами*

Два упрямых ребёнка. *друг в друга.)*

Бодались, бодались.

Сражались, сражались...

Потом они устали, *(Опустить ноги, выпрямить, отдохнуть.)*

Играть вместе стали.

Нарисуй ногами (И.п. – сед на стуле, кровати, упор руками о сидение, спина прямая.)

Нарисуем мы ногами, *(Рисовать то правым, то левым носочком*

Как художники, руками. *небольшие картинки в воздухе.)*

Это высший класс!

Получается у нас.

Гармошка (И.п. – тоже, на полу перед ногами расстелена простынка.)

Соберу простынку ножкой, *(Собрать правой стопой простынку.)*

Словно рёбрышки гармошки.

Разглажу быстро стопой *(Разгладить простынку, удерживая край.)*

И соберу другой ногой.

ИГРЫ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ

Дождь – по краям зала (группы) на полу разложены малые обручи диаметром 50 см. Дети строятся в круг, размыкаются на вытянутые в стороны руки. Они идут вправо, меняя виды ходьбы по указанию взрослого: на носках, на пятках, на внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, скрестно, перекатом с пятки на носок и т.д. По сигналу: «Дождь!» все останавливаются и дружно произносят:

Дождь пошёл и надо нам

Разбежаться по домам!

Каждый игрок бежит к обручу и встаёт на его обод, передвигается по нему боком (правым и левым) приставными шагами.

Подъемный кран – дети садятся на ковёр, упираются руками сзади в пол, переносят набивной мяч весом 500 грамм, захватив его ногами то вправо, то влево и произносят:

Я сейчас подъемный кран.

Он на стройке великан,

Груз тяжёлый поднимает,

Как построить домик знает.

Переправа - сегменты дорожки раскладывают на полу в линию на расстоянии 30 - 50см. Дети по очереди, шагая с сегмента на сегмент, переходят на другую сторону группы.

На водопой – дети ходят по ребристым дорожкам или между двумя шнурами, меняя виды ходьбы, по тексту, и произносят:

Жарким днём лесной тропой	(Обычная ходьба.)
Звери шли на водопой.	
За мамой-слонихой	(Ходьба широким шагом.)
Топал слонёнок.	
За мамой-лисицей	(Ходьба на носках.)
Крался лисёнок.	
За мамой ежихой	(Ходьба на пятках.)
Катился ежонок.	
За мамой-медведицей	(Ходьба на внешних сторонах стоп.)
Шёл медвежонок.	

(А.Екимцев)

Мы походим – дети идут в колонне по одному, произносят и выполняют по тексту:

Мы походим на носках,
А потом на пятках,
Мы идём, как ребяташки,
И, как косолапый мишка.

Для игры можно использовать дорожки.

Цапли - сегменты раскладывают по всей площади группы. Дети под бубен ходят между ними. По сигналу «Цапли!» - все встают на сегменты на одну ногу (правую, при повторении на левую), удерживая равновесие, и произносят:

Цапля на одной ноге
Может час стоять в реке.



Топталки - сегменты дорожки раскладывают по кругу на расстоянии 50 – 70 см. Дети на носочках под бубен бегут (прыгают галопом или с ноги на ногу, идут заданным способом) по кругу вправо или влево. На сигнал «Стоп!» они быстро встают на ближайший сегмент, топчутся на месте. Во время игры они произносят:

Я бегу, бегу, бегу,
Не споткнусь, не упаду!
А услышу «Стоп!» -
Сделаю топ-топ!

Ча – ча – ча – дети идут в колонне по одному, чередуя обычную ходьбу и ходьбу на носках, и произносят:

Ча – ча – ча! *(Обычная ходьба.)*
Печка очень горяча! *(Ходьба на носках.)*
Чи – чи – чи! *(И т.д.)*
Печёт печка калачи!
Чу – чу – чу!
Будет всем по калачу!
Чо – чо – чо!
Осторожно, горячо!

Для игры можно использовать дорожки.

По кочкам - полусферы раскладывают по всей площади группы на расстоянии 30 – 40 см. одна от другой. Дети шагают с кочки на свободную кочку, мягко на носках в одном направлении друг за другом. На две последние строчки речитатива игроки стоят на кочке на двух ногах. После небольшого отдыха дети передвигаются на другую сторону группы. Во время движения они произносят:

Раз – шажок, два – шажок,
Раз – кружок, два – кружок.
Шагают носочки
С кочки на кочку.
Раз, два, три, четыре, пять –
Будут ножки отдыхать.

Кузнечик – дети прыгают на носке одной ноги, на каждую строчку меняя ноги, и произносят:

Кузнечик прыг да скок
С травинки на цветок.
С цветка на землю вмиг.
И снова скок да прыг.

Канатоходцы - посередине группы кладут канат. Детям предлагают представить себя канатоходцами в цирке. Они идут по канату, стараясь шагать точно по нему, и произносят:

По канату я иду,
Ни за что не упаду!

Юла – дети кружатся на носочках, стоя на сегменте дорожки (вправо, после отдыха влево), удерживаясь на нём, и произносят:

Вот как кружится юла:
Раз, два, три – и все дела!

Трясина – дети идут по дорожке, не разводя носков, (можно выложенной шнурами, по следам) и произносят:

Здесь глубокая трясина,
Вся вода покрыта тиной.
Есть лишь узкая дорожка.
Я шагаю понемножку.
Осторожненько пойду
И трясины перейду.

Космическая карусель – по углам группы (зала) кладут четыре обруча диаметром 70 – 100 см. не менее 2 м. от стены. Дети делятся на четыре подгруппы. Каждая подгруппа встаёт на один из обручей (средней частью стопы), строясь, таким образом в круг, берутся за руки. По сигналу дети начинают двигаться по обручам в правую сторону приставными шагами – карусели вращаются. На свисток все игроки перебегают на противоположную сторону, занимая другие карусели. Команда, первой взявшаяся за руки и вставшая на обруч, получает очко. Выигрывает команда, получившая больше очков.



Собери ногами - по группе раскладывают мелкие предметы (части конструктора, пробки, жёлуди) и дают детям коробки. Дети ходят по группе, захватывают стопами предметы, собирают в коробки и произносят:

Захватчу предмет стопой

И возьму его с собой:

Я несу, за ним слежу,

И в коробку положу.

Зоопарк – детям предлагают отправиться в зоопарк и изобразить ходьбу различных животных. Например: утки – ходьба на пятках, жираф – поднять руки вверх (шея жирафа) и идти, вытягиваясь вверх и т.д. Для игры можно использовать дорожки.

Козлята – посередине группы двумя шнурами обозначают ров. Ширина его колеблется от 10 до 50 см. На одной стороне рва – дом козлят, на другой – полянка. Козлята идут на полянку, подходят ко рву и произносят:

Если хочешь быть здоров,

Прыгай с нами через ров!

Козлята перепрыгивают ров мягко на носках в том месте, где могут и идут на полянку. Бегают, прыгают, щиплют травку. На сигнал «Домой!» они возвращаются домой, снова перепрыгивая ров.

Сидячий футбол – дети парами садятся друг напротив друга, ноги сомкнуты в коленях и прижаты к животу, упор руками сзади в пол. Каждой паре дают мяч диаметром 20 см. Они ловят мяч руками, а толкают друг другу двумя ногами или одной (то правой, то левой).



Силантьева С. В.