**«Профилактика плоскостопия у детей в условиях дошкольного образовательного учреждения»**

Гиниятова Светлана Юрьевна

Частное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 154 ОАО«РЖД»

(ЧДОУ д/с №154 ОАО «РЖД» г. Челябинск )

воспитатель 1 категории

Проблема плоскостопия в дошкольном возрасте очень актуальна во все времена, так как данное заболевание крайне часто встречается у детей дошкольного возраста, что влияет на некоторые функции детского организма.

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из главных проблем, так как здоровье - основное условие, определяющее своевременное физическое и нервно - психическое развитие ребёнка, фундамент его дальнейшего благополучия.

Плоскостопие — довольно неприятный недуг, который, формируясь в раннем детстве, способен негативно сказаться на всей последующей жизни ребенка. При плоскостопии нарушается опорная функция нижних конечностей, ухудшается их кровоснабжение, отчего появляются боли, а иногда и судороги в ногах. Стопа становится потливой, холодной, синюшной. Уплощение стопы влияет на положение таза и позвоночника, что ведет к нарушению осанки (сколиозу). Дети, страдающие плоскостопием, при ходьбе широко размахивают руками, сильно топают, подгибают ноги в коленях и тазобедренном суставе; походка их напряженная, неуклюжая.

Все детки рождаются с плоскостопием. Это связано с тем, что стопа новорожденного не испытывает нагрузки. Позже, когда малыш начинает ходить нужно следить, чтоб сформировался правильный свод стопы. Чтобы этого добиться, необходима обязательная профилактика плоскостопия у детей.

В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного развития, её формирование еще не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений. Вместе с тем в этом возрастном периоде организм отличается большой пластичностью, поэтому можно приостановить развитие плоскостопия или исправить его путем укрепления мышц и связок стопы.

В большинстве случаев причинами появления плоскостопия являются слабые связки и мышцы, а также неокрепшие кости. Именно поэтому лечение носит тонизирующий характер – применяется в основном лечебная физкультура и массаж. Также часто оказываются полезны контрастные ванны для стоп. Также необходимо ношение специальной ортопедической обуви, при этом следует очень внимательно относиться к походке ребёнка.

Важнейшим фактором при лечении этого заболевания у детей является время – чем раньше заболевание будет диагностировано, тем больше шансов на полное выздоровление детей. По этой же причине немаловажной является профилактика плоскостопия в детском возрасте.

Поэтому работа по профилактике плоскостопия у детей в условиях ДОУ мной осуществляется систематически. Она включает создание полноценной развивающей физкультурно-оздоровительной среды, обеспечение рекомендуемого двигательного режима, соблюдение гигиенических условий, а также правильную организацию физического и валеологического воспитания (общей теории здоровья) образования.

В качестве профилактики используется ходьба детей босиком по рыхлому грунту (рыхлая почва, песок) по не ровной (галька, гравий) поверхности – стопа при этом рефлекторно «подбирается», укрепляются мышцы – супинаторы стопы. Этому же способствует хождение босиком по бревну, канату, шесту. Специальные упражнения целесообразно включать в игры, не заметно увеличивая их количество каждый день. Не забывая про перегрузки, даже «специальные». Для детей дошкольного возраста достаточно 15 – 20 минут в день. Но в любом возрасте начинают с пяти – шести, не более упражнений. Самые простые из них и привычные детям это хождение на носочках, пяточках, внутренней и внешней стороне стопы, ходьба с поднятыми пальцами, по гимнастической палке, катание ногами обруча или мяча, перекатывание с пятки на носок, да и простые подскоки, прыжки.

Также на вооружение я брала исследования таких учёных и лучших специалистов, врачей-ортопедов: Р.Б. Стеркиной, Ю.В. Коркиной, Г.А. Шорина, А.Г.Аганесов (врач-ортопед Доктор медицинских наук, профессор Российского Научного Центра Хирургии им. акад. Б.В. Петровского РАМН); А.В.Королёв (Доктор медицинских наук, профессор кафедры травматологии и ортопедии РУДН). Специально для профилактики плоскостопия мной были созданы дидактические пособия – корригирующие дорожки с разным наполнением, по которым дети ходят во время гимнастики после дневного сна.

Создана оздоровительная зона по физической культуре, которая доступна детям для самостоятельной работы, представлены виды спорта, всевозможный материал для физического развития ребенка, карточки с упражнениями по гимнастике, список игр на прогулке, занятия на тренажерах.

В своей работе я использую профилактическую программу «Статус».  **Цель -**апробировать эффективность методики функционального биоуправления по электромиограмме в профилактике и коррекции плоскостопия детей дошкольного возраста.

Через неё я осуществляю диагностическую и профилактическую работу по плоскостопию в дополнении к режимным моментам по нормализации физического и общего валеологического здоровья детей в условиях группы детского сада.

Были изучены и обобщены данные специальной и методической литературы в области профилактики и коррекции плоскостопия на основе функционального биоуправления по электромиограмме.

Длительное время метод ФБУ - ЭМГ применялся преимущественно для решения лечебных задач в учреждениях здравоохранения, в которых проходят восстановительное лечение пациенты с выраженными расстройствами. При этом не решалась задача профилактики и коррекции функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата, так как для лечения в реабилитационном центре нарушения «слишком легкие», а на уроках физкультуры коррекционные задачи не решались, тем более что зачастую такие дети освобождены от занятий.

Это определяет необходимость включения метода ФБУ - ЭМГ в программы здоровьесберегающих технологий образовательных учреждений. Так как этот метод расширяет возможности физического воспитания детей дошкольного возраста с отклонениями в состоянии здоровья, обеспечивает решение проблемы профилактики и коррекции функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата, среди которых нарушения плоскостопие являются наиболее распространенными.

Программа «Статус» предназначена для профилактики и коррекции плоскостопия и плоско-вальгусной деформации стоп методом функционального биоуправления и электоромиограммы.

Особенность методики ФБУ-ЭМГ заключается в том, что силовая тренировка ослабленных мышц голени проводится с использованием компьютерной системы с обратной связью по электромиограмме. Контроль активности тренируемых мышц обеспечивается с помощью оборудования ФБУ-ЭМГ. Дозировка нагрузки и оценка успешности выполнения задания достигается путем сигналов обратной связи. В компьютерной программе сигналы обратной связи связаны с использованием увлекательных видеоматериалов и игровых сюжетов, которые демонстрируются на экране, при ошибке выполнения задания демонстрация нарушается.

Курс профилактики и коррекции плоскостопия включает в себя три этапа:

1. Первичное диагностическое исследование (1-2 занятия).

2. Тренировка мышц задней поверхности голени (10-15 занятий).

Основной этап курса предназначен для проведения силовой тренировки мышц голени (сгибателей стопы), определяющих формирование сводов стопы.

3. Оценка эффективности курса (1 занятие).

Эффективность курса коррекции определяется на последнем занятии путем сопоставления результатов первичных и заключительных показателей ЭМГ, который определяется величиной коэффициента эффективности:

Ведущей задачей коррекции плоскостопия является повышение силы и тонуса сводоудерживающих мышц (сгибателей стопы), для этого необходимо соблюдать определенные условия, повышающие эффективность силовой тренировки:

Нарушения плоскостопие не следует рассматривать как не требующую коррекции индивидуальную особенность человека, а целесообразно оценивать как показатели состояния здоровья и уровня физической подготовленности детей и подростков.

Увлекательность и игровой характер тренировок методом ФБУ повышает эффективность коррекционно-профилактических занятий с детьми дошкольного возраста.

Создание полноценной, развивающей физкультурно - оздоровительной среды предусматривает наличие оборудования и инвентаря. Способствующих укреплению мышц стопы и голени и оказывающих положительное влияние на формирование 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). Следует предоставить детям возможность применения указанного оборудования. Кроме того, в тёплое время года необходимо обеспечить возможность систематического использования природно-оздоровительных факторов, например, оборудовать на групповых участках естественные грунтовые дорожки.

Успешное решение оздоровительных задач физического воспитания возможно на основе совместной деятельности педагогического коллектива образовательных учреждений и родителей. Для привлечения родителей к активному участию в работе профилактической и коррекционной направленности можно использовать различные формы общения с семьёй: родительские собрания, тематические консультации, педагогические беседы, дни открытых дверей, открытые занятия по физической культуре, стенды (уголки) для родителей, папки-передвижки и т.п. Также организовала взаимодействие с родителями по профилактике плоскостопия в группе, через создание родительского клуба «Здоровейка». Мной были проведены такие мероприятия, как: анкетирование родителей «Здоровье и здоровьесбережение»; заседание клуба по теме: «Какие упражнения проводятся дома для укрепления мышц стопы», а также были проведены спортивные праздники «Моя спортивная мама » и «Богатырские состязания», а в конце учебного года наш клуб «Здоровей-ка» провёл итоговое заседание с представлением презентаций «Папа, мама, я – спортивная семья», где дети и родители рассказали о своих спортивных достижениях.

Комплекс гимнастики для выполнения дома:

1.Ходьба по комнате на носках и пятках медленно , а потом с увеличением темпа.

2.Сидя на стуле попеременное сгибание и разгибание пальцев на ногах и вращение ступнями .

3.Сидя на стуле ребёнок пальцами ног мнёт бумагу или газету , лежащую на полу .

4. С помощью ног ребёнок поднимает с пола предметы разных размеров ( карандаши , резиновые игрушки , детали конструктора) начинайте с больших предметов , а постепенно переходите к мелким .

5.Положте небольшую досточку на пол , и пусть ребёнок ходит по ней . Затем под дощечку подкладываются книги , когда малыш освоит ходьбу по приподнятой доске , то можно усложнить задачу , поднимать только один конец.

6.Катание мяча стопами ног, желательно удерживая его в одном месте. 7.Поглаживание стопой одной ноги голень другой ноги .

8.Ходьба на внешней стороне стопы , как «Мишка косолапый».

В сохранении и укреплении здоровья подрастающего поколения особое место отводится валеологическому образованию человека. Одна из его задач - формирование необходимых знаний, умений и навыков по использованию средств физического воспитания, и в частности гигиенических факторов, естественных сил природы, физических упражнений в целях профилактики различных заболеваний и функциональных отклонений. В связи с этим, целесообразно в процессе занятий по валеологии уделить внимание изучению темы «Строение и функции стопы. Профилактика плоскостопия».

Представленная методика организации работы по профилактике плоскостопия, предусматривающая комплексное использование средств физического воспитания, достаточно эффективна и позволяет добиться значительного снижения числа детей, имеющих деформацию стоп.

Упражнения по профилактике плоскостопия применяются 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, когда упражнения выполняются босиком.

Дозировка упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности детей и может составлять от 4-5 раз на этапе разучивания упражнений до 10-12 раз на этапе закрепления и совершенствования комплекса.

В качестве профилактики плоскостопия можно выполнять различные упражнения, разработанные, как для лечения плоскостопия, так и для его предупреждения, делать массаж стоп, ходить босиком по различным неровным поверхностям: песок, мелкая галька, вспаханная земля, трава и т.д.

С целью создания положительного эмоционального фона следует выполнять упражнения под музыку (желательно детскую: «Буратино», «Мери Попинс», «Танец маленьких утят») или в совокупности с фольклором (потешки, например, «Потягушки», «Доброе утро», пальчиковые игры «Боровики», «Помидор» др.), а также тематические подвижные игры: например, «Страус», «Весёлый зоосад», «По следам»).

Также на вооружение я брала исследования таких учёных и лучших специалистов, врачей-ортопедов: Р.Б. Стеркиной, Ю.В. Коркиной, Г.А. Шорина, А.Г.Аганесов (врач-ортопед Доктор медицинских наук, профессор Российского Научного Центра Хирургии им. акад. Б.В. Петровского РАМН); А.В.Королёв (Доктор медицинских наук, профессор кафедры травматологии и ортопедии РУДН).

Организовала взаимодействие с родителями по профилактике плоскостопия в группе, через создание родительского клуба «Здоровейка». Мной были проведены такие мероприятия, как: анкетирование родителей «Здоровье и здоровьесбережение»; заседание клуба по теме: «Какие упражнения проводятся дома для укрепления мышц стопы», а также были проведены спортивные праздники «Моя спортивная мама » и «Богатырские состязания», а в конце учебного года наш клуб «Здоровей-ка» провёл итоговое заседание с представлением презентаций «Папа, мама, я – спортивная семья», где дети и родители рассказали о своих спортивных достижениях.

На этом моя работа по здоровью и здоровьесбережению не прекратится, а будет продолжена в следующем году.

Используемая литература:

1. Голинская М.С., Носова Н.Г., Конторович А.Е. Принципы профилактики прогрессирования плоскостопия у детей и подростков // мед.помощь.-2003.-№5.-с.41-45

2. Крамаренко Г. Как ухаживать за стопами детей дошкольного возраста //Д/В.-1976.- №6.-с.38-39

3. Кузнецова М. Двигательная активность детей. Плоскостопие //Д/В.-1993.-№ 9.-с.31-33

4. Саркисян А., Овакимян Г. Детское плоскостопие и косолапость //Д/В.-1991.-№7.-с.19-25

5. Сергееня И. Профилактика плоскостопия // Д/В.-1985.-№6.-с.58-60

6. СулимцевТ., ШанинаТ. Выявление и профилактика плоскостопия у дошкольников //Д/В.-1986.-№6.-с.13-14

7. Чабовская А.П., Голубев В.В., Егорова Т.И. Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста// М.: Просвещение, 1987.-с.65-66

8. Шаркова О. Пятки вместе, носки врозь //Семейный лекарь.-2003.-№10 (62). -с.14