

Гаврилова Инна Юрьевна

инструктор по физической культуре
МАДОУ «ЦРР – Д/С №35 «Родничок»
г. Губкин, Белгородская область

ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ У ДОШКОЛЬНИКОВ

Аннотация: в дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного развития, ее 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. Работа по профилактике плоскостопия у детей в условиях ДОУ должна осуществляться систематически.

Ключевые слова: плоскостопие, профилактика.

Особое значение в наше время имеют проблемы профилактики имеющихся отклонений в состоянии здоровья детей, в особенности – у дошкольников. Большое внимание при этом следует уделять профилактике дефектов осанки и плоскостопия, ибо среди отклонений состояния здоровья детей их удельный вес наиболее велик.

Под плоскостопием подразумеваются патологии функций стопы, проявляющиеся в опущении ее сводов из-за ослабления мышц и растяжения связок. В связи с тем, что стопа выполняет функции опоры или фундамента тела, нарушения в ней отражаются на формировании всего детского организма, что проявляется не только снижением ее функций, но и влияет на изменение положения позвоночника и таза. В результате недоразвития связок и мышц стопы, у ребенка происходит снижение двигательной активности, что может препятствовать занятиям спортом.

Главная опасность плоскостопия кроется в быстрой изнашиваемости опорно-двигательного аппарата ребёнка. Если при развитии данной патологии

не предпринять никаких мер, то в скором времени у дошкольника могут возникнуть серьёзные проблемы с позвоночником (сколиоз). Во взрослом возрасте последствиями детского плоскостопия становятся варикозное расширение вен, артриты, остеохондрозы, радикулиты и прочие тяжёлые болезни. Плоскостопие поддаётся лечению, но только в раннем возрасте, когда детская стопа ещё не окончила своё формирование. После начала лечения шансы прекратить развитие патологии существенно возрастают. Поэтому обязательно нужно посетить врача – ортопеда.

Спровоцировать плоскостопие у дошкольника могут несколько факторов. В частности, причиной данной патологии часто становится врождённая косолапость, травмы стопы, рахит, некачественная (маленькая или слишком большая) обувь, лишний вес, перенесённые инфекционные болезни (протекавшие с сильными осложнениями). На основании изложенных факторов можно сделать вывод, что плоскостопие может развиться и у здоровых детей.

Зачастую плоскостопие развивается на фоне целого комплекса неправильных действий. Родители покупают ребёнку обувь низкого качества, кормят его высококалорийной пищей, что приводит к избыточному весу. Чтобы не допустить развития плоскостопия у дошкольников, родители должны тщательно подбирать обувь. Она должна иметь жёсткий задник, каблучок не большого размера (не более 0.5 см и стельку с супинатором). Медики не рекомендуют родителям надевать на ножки ребёнка ношенную обувь (доставшуюся от старших братьев или сестёр). Она будет болтаться на ноге, что может привести к возникновению плоскостопия.

Учитывая эти моменты, профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста является очень важной. С этой целью необходимо использовать средства физического воспитания в комплексе, а именно, в сочетании гигиенических и естественно-оздоровительных факторов с физическими упражнениями.

К гигиеническим факторам следует отнести правильный подбор обуви для ребенка дошкольного возраста и надлежащий за ней уход. Рекомендуется мытье ног перед сном прохладной водой.

Природно-оздоровительные факторы профилактики плоскостопия включают: хождение босиком в теплый период года по грунтовым дорожкам и по искусственно созданным грунтовым дорожкам в холодный период; выполнение закаливающих процедур для стоп (хождение по солевой дорожке, контрастные обливания).

Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста физическими упражнениями заключается в выполнении специальных комплексов упражнений, целью которых является укрепление мышц голени и стопы и формирование сводов стопы. Особенность этих упражнений – образные названия, приемлемые для деток такого возраста («Утята», «Котята» и пр.). Упражнения включают использование мячей, обрущей, скакалок. К примеру, упражнение «Утята идут к реке». Исходным положением этого упражнения является положение, сидя с согнутыми ногами и руками, с упором сзади. В таком положении необходимоходить на одном месте, при этом не отрывать от пола носки. Упражнение выполняют в течение двух недель, после чего разучивают новое.

Список литературы

1. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. – М.: Скрипторий, 2004. – 72 с.
2. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. – Воронеж: ТЦ Учитель, 2005. – 109 с.
3. Плоскостопие у дошкольников и его профилактика [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://atoniya.ru/profilaktika_ploskostopiyu_detej_doshkolnogo_vozrasta.html