

*Скоркина Оксана Николаевна*  
руководитель физического воспитания  
МДОАУ д/с «Ёлочка»  
г. Пыть-Ях, ХМАО–Югра

## ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ

*Аннотация:* в статье поднимаются проблемы правильного формирования опорно-двигательного аппарата, а также ранней профилактики и коррекции возможных нарушений. Автор приводит практический пример организации работы профилактической и коррекционной направленности на базе дошкольного образовательного учреждения «Ёлочка».

Актуальными задачами физического воспитания является правильное формирование опорно-двигательного аппарата, а также профилактика и коррекция возможных нарушений. Это обусловлено тем, что среди функциональных отклонений, выявляемых у детей дошкольного возраста, наибольший удельный вес составляют отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата, в частности нарушение осанки и уплощение стоп.

По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодёжи у детей дошкольного возраста отмечаются увеличение функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата, при этом функциональная недостаточность стоп выявляется у 67,2 – 67,3% детей.

Стопа человека осуществляет опорную, рессорную и локомоторную функции. Вследствие этого в строении стопы имеются существенные особенности, обусловленные прежде всего вертикальным положением туловища. Пальцы стопы короткие и менее подвижные; плюсна мощная и прочная; кости располагаются в разных плоскостях и образуют продольные и поперечные своды. Укрепляют своды стопы туго натянутые связки, называемые пассивными «затяжками» стопы. В укреплении сводов стопы важную роль выполняют мышцы, которые являются активными «затяжками» стопы. Таким образом, конструкция стопы в виде сводчатой арки поддерживается благодаря форме костей, прочности связок и тонусу мышц.

Детская стопа по сравнению с взрослой коротка, широка, а в пяточной области сужена. Пальцы расходятся, в то время как у взрослых они плотно прилегают друг к другу. На подошве у детей сильно выражена подкожная клетчатка, заполняющая свод стопы, что приводит нередко к диагностическим ошибкам. Кости стоп почти целиком состоят из хрящевой ткани, поэтому они более мягкие, эластичные, легко поддаются деформациям. Мышцы стопы, которые, как уже отмечалось выше, играют важную роль в укреплении сводов стопы, относительно слабо развиты. Суставно-связочный аппарат стоп ещё не сформирован, суставы в сравнении с суставами взрослых более подвижны, а связки, укрепляющие своды стопы, менее прочные и более эластичны. Объём движений детской стопы больше, чем взрослой, вследствие большей эластичности мышечно-связочного аппарата, поэтому детская стопа менее приспособлена к статическим нагрузкам. При нагрузке своды стопы несколько уплощаются, но по её окончании тотчас же, с помощью активного сокращения мышц, возвращаются в исходное положение. Длительная и чрезмерная нагрузка ведёт к переутомлению мышц и стойкому опущению сводов. Таким образом, в дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного развития, её формирование ещё не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут привести к возникновению тех или иных функциональных отклонений. Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому естественно, что нарушение этого фундамента обязательно отражается на формировании подрастающего организма. Изменение формы стопы вызывает не только снижение её функциональных возможностей, но, что особенно важно, изменяет положение позвоночника. Это отрицательно влияет на функции последнего и, следовательно, на осанку и общее состояние ребёнка. Недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьёзным препятствием к занятиям спортом.

Наш опыт организации работы профилактической и коррекционной направленности на базе дошкольного образовательного учреждения «Ёлочка» свидетельствует о том, что успешная профилактика и коррекция плоскостопия у детей возможны на основе комплексного подхода, который заключается, с одной стороны, в использовании всех средств физического воспитания (гигиенических, природно-оздоровительных факторов, физических упражнений), с другой стороны – в преемственности различных его видов и форм.

Ежегодная диагностика состояния сводов стопы у детей дошкольного возраста осуществляется медицинским персоналом с использованием объективных методов исследования (плантография). С детьми, у которых выявлены функциональная недостаточность стоп или плоскостопие, проводится индивидуальная работа, включая занятия физкультурой.

Создание полноценной физкультурно-оздоровительной среды предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующего укреплению мышц стопы и голени и оказывающего положительное влияние на формирование сводов стопы. Поскольку важными условиями предупреждения деформации стоп являются гигиена обуви и правильный её подбор, воспитатели обращают внимание на обувь, в которой дети находятся в помещении, на улице, на занятиях физическими упражнениями, и дают соответствующие рекомендации родителям.

Регулярное применение природно-оздоровительных факторов, например, хождение босиком по естественному грунту – траве, песку, гальке, хвойным иголкам, также способствует профилактике и коррекции плоскостопия. На групповых участках оборудованы естественные грунтовые дорожки для хождения босиком в тёплое время года.

С целью закаливания стоп и профилактики плоскостопия во время занятий гимнастикой после дневного сна, проводимых в помещении, дети занимаются босиком.

При планировании системы закаливания предусматривается применение специальных закаливающих процедур для стоп. Закаливание стоп способствует укреплению мышц, связок и суставов, стимулирует активные точки и зоны, расположенные на стопе, и является прекрасным средством профилактики и коррекции плоскостопия. Кроме того, стопа человека богата снабжена тактильными и температурными рецепторами, рефлекторно связанными с соответствующими зонами носоглотки и верхних дыхательных путей, в связи с чем закаливанию стоп отводится огромная роль в повышении резистентности организма.

Специальные комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы, применяются в различных формах физического воспитания.

Успешное решение оздоровительных задач физического воспитания возможно на основе совместной деятельности педагогического коллектива и семьи. Для привлечения родителей к активному участию применяются различные формы работ: родительские собрания; тематические консультации; педагогические беседы; дни открытых дверей; открытые занятия по физической культуре; стенды (уголки) для родителей; папки–передвижки и т.п. Это позволяет обеспечить преемственность в развитии и обучении ребёнка в условиях дошкольного учреждения и семьи, а также повысить осведомлённость родителей в коррекционно–профилактических вопросах воспитания детей.

В сохранении и укреплении здоровья подрастающего поколения особое место отводится валеологическому образованию, одной из задач которого является формирование необходимых знаний, умений и навыков по использованию средств физического воспитания в целях профилактики различных заболеваний и функциональных отклонений. В этой связи целесообразно в процессе занятий по валеологии уделить внимание изучению темы «Строение и функции стопы. Профилактика и коррекция плоскостопия».

Представленная методика организации работы по профилактике и коррекции плоскостопия в условиях дошкольных учреждений, предусматривающая комплексное использование средств физического воспитания, достаточно эффективна и позволяет добиться значительного уменьшения числа детей, имеющих деформацию стоп.

Дети – наше будущее. И вся работа нашего детского сада нацелена на всестороннее и гармоничное развитие ребёнка.

Движение – это жизнь. Поэтому, дети должны как можно больше двигаться. Я со своей стороны буду работать над тем, чтобы было как можно меньше детей с отклонениями в физическом развитии. Ведь здоровый ребёнок будет хорошо учиться в школе, вырастит полноценным гражданином России. Ребёнок, который полюбит занятия спортом в детском саду никогда не расстанется со здоровым образом жизни.

#### *Список литературы*

1. Куинджи Н.Н. «Валеология».
2. Моргунова О.Н. «Физкультурно–оздоровительная работа в ДОУ» Воронеж: Практическое пособие– 2007.– 167 с.
3. Моргунова О.Н. «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ» Воронеж: Практическое пособие – 2005.–107 с.