Ланцова Оксана Викторовна

воспитатель МБДОУ № 90 г. Мурманск

ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ

В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОГО САДА

Растущая детская стопа нуждается в регулярных тренировках, роль которых прекрасно выполняют прогулки босиком. Очень полезно, чтобы ребенок хотя бы иногда ходил по неровным поверхностям – песку, камешкам, траве и т.д. При этом ребенок может оставаться в носках, но обувь обязательно нужно снять. Для удовлетворения этой потребности в нашем саду используются дорожки с имитацией камней, травы. Заменить их можно горохом, насыпанным в небольшой лоток. Эти простые меры являются достаточно эффективной профилактикой плоскостопия у ребенка. Чтобы заинтересовать детей мы используем специальные коврики различных форм и расцветок. Они могут состоять из 1 части, а могут собираться из нескольких, например, 3 частей. В игровой форме мы привлекаем малышей к ходьбе по таким коврикам в течение 2 - 3 минут. Массажные полусферы обладают не меньшей пользой. Регулярные занятия или просто веселые игры с этим тренажером позволят укрепить не только мышцы ног и позвоночник, но и вестибулярный аппарат наших воспитанников.

Профилактическая работа, в нашем ДОУ проходит через все режимные моменты. Каждое утро, после приёма, с детьми проводится подвижная игра, способствующая развитию двигательной активности, укреплению мышц. Во время совместной продуктивной деятельности, воспитателями нашего ДОУ проводятся физкультурные минутки, включающие в себя различные виды ходьбы (на внешней и внутренней сводах стоп). На прогулке так же организуются подвижные игры. По окончанию сон часа ребятам предлагается комплекс упражнений в кроватках и самомассаж стоп.

Массаж ног и ступней очень нравится воспитанникам. Очень важно, чтобы комплекс упражнений выполнялся ежедневно, с плавным увеличением нагрузки. Упражнения могут быть разными, но все они основаны на поглаживании и аккуратном массировании ножек и стоп ребенка.

Воспитатели нашего детского сада применяют комплексы специальных упражнений, предназначенных для профилактики плоскостопия. Все они направлены на укрепление мышц и связок, расположенных на стопах. Ведь плоскостопие возникает оттого, что мышцы стопы становятся недостаточно сильными для того, чтобы поддерживать ее в приподнятом положении.  
  
 Кроме того, очень полезно ходить по морской гальке или мелким камешкам. В своей работе мы используем камешки, которые можно приобрести в зоомагазине: мелкая цветная галька, которая применяется в качестве грунта для аквариума, отлично заменяет морскую гальку. К тому же такая галька тщательно обработана и не имеет острых краев, а разноцветные камешки нравятся нашим детям. Не менее эффективное приспособление для профилактики плоскостопия у детей – коврик с пуговицами. Сделали мы его самостоятельно, нашив на тонкий плед разные по диаметру пуговицы.

Все эти упражнения дети выполняют каждый день. Они включаются в утренние гимнастики и бодрящие гимнастики после сна. Чем чаще воспитанники будут этим заниматься, тем более низким будет риск появления у них плоскостопия.

Эффективны упражнения с захватом и перекладыванием мелких и крупных предметов, перекатыванием предметов, ходьба по палке, обручу, ребристой доске, следовой дорожке, ходьба на носках, на пятках, на наружной стороне стопы.

Физическое развитие – процесс изменения форм и функций человеческого организма. Одним из проявлений этих функций являются физические качества – быстрота, ловкость, сила, выносливость. Для того, чтобы развитие происходило, детям нужны комплексы физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование определённых качеств. Для решения нашей проблемы были разработаны упражнения, направленные на укрепление мышц голени, стопы. Эти упражнения проводятся с детьми ежедневно по 15 – 20 минут. Этого времени достаточно для того, чтобы выработать у детей четкий стереотип действий, который, мы надеемся, они пронесут через всю жизнь.

Проблема плоскостопия, очень актуальна в настоящее время. Но она ничем не отличается от других актуальных проблем. Она требует к себе внимания, системности, подхода с двух сторон. С одной стороны – здоровая атмосфера в семье, позитивный настрой родителей. С другой стороны, работа детского сада, направленная на формирование здоровьесберегающей компетентности педагогов и родителей. Нашим дошкольным учреждением в течение прошедшего учебного года, решались поставленные задачи, с целью сохранить здоровье воспитанников. Обеспечить детей всем необходимым для развития их двигательной активности, организовать процессы развития физических качеств – быстроты, ловкости, выносливости, силы и т. д.