

«Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного возраста средствами физического воспитания»

Плоскостопие рассматривается как нарушение функций стопы, которое внешне проявляется в опущении сводов стопы, что вызвано ослаблением мышц и растяжением ее связок.

Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому естественно, что нарушение этого фундамента обязательно отражается на формировании подрастающего организма. Изменение формы стопы изменяет положение таза, позвоночника. Это отрицательно влияет на их функции и, следовательно, на осанку и общее состояние ребенка. Недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к занятиям многими видами спорта.

Для того чтобы определить, есть ли у вашего ребенка плоскостопие, проведем небольшой тест. Возьмите чистый лист бумаги, положите его на пол. Теперь намажьте ступни любым жирным кремом и поставьте ребенка на этот лист. На бумаге останется четкий отпечаток стопы. Возьмите карандаш и проведите линию, соединив края подошвенного углубления. Затем перпендикулярно к ней нарисуйте прямую, пересекающую углубление стопы в самом узком месте. Если отпечаток ее узкой части занимает не более одной трети линии, соединяющей края подошвенного углубления, — стопа нормальная. Если достигает середины линии — у ребенка плоскостопие и вам не следует оттягивать визит к врачу.

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 отклонений. Вместе с тем в этом возрастном периоде организм отличается большой пластичностью, поэтому можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия или исправить его путем укрепления мышц и связок стопы.

Для того чтобы мышцы развивались и укреплялись, им нужно давать нагрузку. Ежедневная гимнастика, способствует укреплению мышц стопы. Делать простой комплекс упражнений необходимо несколько раз в день.

Комплекс гимнастики «Стоп - плоскостопие»:

- Разминка. Пусть ребенок несколько минут походит по комнате то на пятках, то на носочках. Сначала медленно, постепенно увеличивая темп.
- Посадите малыша на стул и попросите попеременно сгибать и разгибать пальцы на ногах и вращать ступнями.
- Положите на пол тонкий лист бумаги или старую газету. Пусть кроха хорошенько помнет ее босыми ножками, а потом пальцами ноги поднимет с пола.
- Научите малыша с помощью ног поднимать с пола предметы разных размеров: карандаши, резиновые игрушки, детали конструктора. Начинайте с больших предметов и постепенно переходите к совсем маленьким. Сначала пусть ребенок выполняет это упражнение, сидя на стуле, одновременно двумя ногами. Затем

постепенно усложняйте задачу — пусть поднимает предметы, стоя, пальцами одной ноги.

- Положите небольшую досточку на пол, и пусть кроха ходит по ней. Затем подложите под края доски несколько книг и попросите его пройти по ней. Когда малыш освоит ходьбу по приподнятой доске, потихоньку усложняйте упражнение и поднимайте только один конец доски, образуя горку. Пусть ребенок, ни на что, не опираясь, забирается на нее и спускается.
- Положите на пол мяч и попросите ребенка покатавать его сначала одной ногой, а затем другой. Следите, чтобы ребенок учился мышцами стопы удерживать мяч на одном месте. Для этого на полу можно мелом начертить круг, за который мяч не должен выкатываться. Желательно при выполнении этого упражнения чередовать мячики разной формы (от совсем маленьких шариков до больших надувных мячей).
- Пусть малыш подошвой одной ноги погладит голень другой ноги (снизу вверх), и наоборот.

Комплексы лечебной гимнастики

Для детей от 2 лет и старше в домашних условиях:

- При исходном положении — ноги врозь, носки повернуты внутрь — выполнять попеременные повороты корпуса вправо и влево с поворотом соответствующей стопы на наружный край. Несколько минут походить на носках. Столько же походить на пятках. Немного походить с поджатыми пальцами ног. Походить с поднятыми пальцами ног
- Несколько раз в день по 10—15 минут ходить на наружном крае стопы, как «мишка косолапый». Попытаться несколько раз пальцами ног поднять с пола любой мелкий предмет: карандаш, платок и т.д. Лечь на пол и двигать стопами влево и вправо, вперед и назад, сгибать и разгибать пальцы.
- С детства приучайте вашего ребенка читать, писать и рисовать, поставив стопу на наружный край. Еще лучше совместить эту пассивную позу с активной гимнастикой: во время сидячих игр и занятий пусть малыш как бы сгребает подошвами в кучу воображаемый песок

Дополнительные комплексы:

Комплекс "утята"

- **"Утята шагают к реке"**

И.п. - сидя согнув ноги, руки в упоре сзади.

Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.

- **"Утка ходит вразвалочку-спотыкалочку"**

И.п. - то же

1-2 - поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп

3-4 - и.п.

- **"Утята встретили на тропинке гусеницу"**

И.п. - то же.

Ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев.

- **"Утка крикает"**

И.п. - то же

1-2 - отрывая пятки от пола, развести их в стороны

("клюв открылся"), произнести "кря-кря"

3-4 - и.п.

- **"Утята учатся плавать"**

И.п. - сидя руки в упоре сзади, носки натянуть

1 - согнутую правую стопу - вперед

2 - разгибая правую стопу, согнутую левую стопу - вперед.

Комплекс с гимнастической палкой

- И.п. - сидя, согнув ноги врозь, стопы параллельно, руки в упоре сзади, палка на полу под серединой стоп.

Катать палку вперед-назад двумя стопами вместе и поочередно.

- И.п. - то же

1-2 - сгибая пальцы ног, обхватить ими палку

3-6 - держать

7-8 - и.п.

- И.п. - то же

1-2 - поднять пятки, опираясь пальцами ног о пол

3-4 - и.п.

- И.п. - сидя по-турецки, палка вертикально на полу между стопами, хватом двумя руками придерживать ее за верхний конец.

Движениями стоп вперед-назад вращать палку вокруг вертикальной оси.

- И.п. - то же.

Стараясь обхватить палку стопами, поочередно перемещать их по палке вверх и вниз.

- И.п. - стоя ноги вместе на палке, лежащей на полу, руки на пояс.

Ходьба по палке приставным шагом вправо и влево, палка под серединой стоп; то же, но пятки на палке, а носки на полу; то же, но носки на палке, а пятки на полу.

Примечание. *Лучше всего использовать деревянные гимнастические палки длиной 80 см, диаметром 2 см.*

Комплекс "матрешки"

(на основе элементов русских народных танцев)

- **"Мы - веселые матрешки, на ногах у нас сапожки"**

И.п. - стоя ноги вместе, руки на пояс

1 - правую вперед на пятку

2-3 - покачать носком вправо-влево

4 - приставляя правую, и.п.

5-8 - то же с левой ноги.

- **"Красные сапожки, резвые ножки"**

И.п. - то же

1 - правую вперед-в сторону на пятку

2 - правую на носок

3 - правую на пятку

4 - с притопом приставляя правую, и.п.

5-8 - то же с левой ноги.

- **"Танец каблучков"**

И.п. - то же

1-2 - поочередно шаг правой, затем левой вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх

3-4 - поочередно шаг правой, затем левой назад на носок, полуприсед, руки на пояс.

- **"Гармошка"**

И.п. - стоя пятки вместе, носки врозь, руки на пояс

1 - слегка приподнять пятку правой и носок левой и скользящим движением перевести вправо

2 - опуская пятку правой и носок левой на пол, стойка носки вместе, пятки врозь

3 - слегка приподнять носок правой и пятку левой и скользящим движением перевести вправо

4 - опуская носок правой и пятку левой на пол, и.п.

5-8 - то же, что 1-4

1-8 - то же, передвигаясь влево.

- **"Елочка"**

И.п. - то же

1 - слегка приподняв носки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол

2 - слегка приподняв пятки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол

3-8 - таким образом продолжать передвигаться вправо

1-8 - то же влево.

- **"Присядка"**

И.п. - то же

1 - присед на носках, колени в стороны, руки вперед - в стороны ладонями вверх

2 - и.п.

3 - правую в сторону на пятку

4 - приставляя правую, и.п.

5-8 - то же с другой ноги.

- **"Шаг с припаданием"**

И.п. - стоя на правой, левую в сторону - книзу, руки на пояс

1 - шаг левой в сторону, с носка перекатом на всю стопу в полуприсед

2 - встать на правый носок скрестно за левой, левую в сторону - книзу

3-4 - то же, что на счет 1-2

То же в другую сторону.

Упражнения для укрепления мускулатуры ног и свода стопы.

- **Катайте мячик.** Посадите ребенка на пол или табуретку и поставьте его ступню на теннисный мячик. Пусть ребенок катает мячик то к носку, то к пятке двумя ногами попеременно. Это очень хороший массаж для ног.
- **Игра в шарики и кольца.** Посадив ребенка на пол, разложите перед ним в линию десять колец. Перед кольцами положите по шарик. Ребенок опускает шарики в кольца поочередно: пять — пальцами правой ноги, пять — левой; затем вынимает шарики руками и кладет их перед кольцами. Потом берет кольца и опускает их на шарики.
- **Скатайте чулок.** Посадите ребенка на пол или на табурет, разложите перед ним чулок или платок. Выдвинув вперед одну ногу и распрямив пальцы, малыш должен ухватить ими чулок и подобрать часть его под ступню; затем снова распрямить пальцы и подобрать новую часть чулка. Так следует повторять до тех пор, пока чулок не исчезнет под стопой полностью. Сначала это упражнение делается одной ногой, потом второй, а под конец двумя ногами одновременно.
- **Танец на канате.** Начертите на полу мелом линию. Пусть ребенок попробует пройти по этой линии, удержав равновесие (руки разведены в стороны). Ребенок может делать вид, что танцует на проволоке. Одну ступню надо ставить вплотную перед другой, колени сгибать нельзя. Ни в коем случае нельзя ставить ногу рядом с линией, а то «можно упасть вниз»!

- **Играйте в мяч ногами.** Два ребенка садятся на пол один напротив другого и, слегка откинувшись назад, опираются на руки. Потом они берут ногами теннисные мячи и начинают перебрасывать их. Ловить мяч руками нельзя.

Ходьба на пятках, на внутренней и наружной сторонах стопы (по 30-50 секунд), на носках, бег максимальной скоростью на короткие дистанции (до 30 м), упражнения с гантелями весом 1 кг (приседания, выпады вперед левой и правой ногой), «семенящий» бег 2-4 раза по 5 секунд также служат профилактике плоскостопия.

Наоборот, продолжительная ходьба по твердому грунту, длительные стояния, переноска тяжелых предметов провоцируют чрезмерную нагрузку на стопы.

Для коррекции плоскостопия полезны спортивные игры (футбол, волейбол, гандбол) на открытом воздухе как в осеннее и весеннее время, так и зимой (например, футбол на снегу).

Помимо физических упражнений необходимы ежедневные ножные ванны (температура воды 36-37 градусов) в течение 1-1,5 минут.

Водные профилактические процедуры

И для детей, и для взрослых полезно перед сном сделать ванну для ног. Возьмите два тазика — с горячей (как только терпит нога) и холодной водой. Сначала распарьте стопы в горячей воде, затем опустите в холодную. Так попеременно 2—3 раза. Кожа станет красной, в ногах появится приятное ощущение. В воду можно добавлять немного морской соли, пищевой соды, настои ромашки, шалфея, дубовой коры, цветов бессмертника, листьев мяты перечной. После того как стопа распарилась, помассируйте ее, «вылепливая» своды стоп и как бы собирая стопу в «кулачок». И у детей, и у взрослых после такой процедуры наблюдается хороший сон.

Массаж стоп

- Поглаживание и растирание (основанием ладони, тыльной поверхностью полусогнутых пальцев) стопы от пальцев к пяточной области. Массируются также голени - по направлению от стопы к коленному суставу.

Массаж можно проводить и при появлении чувства усталости в ногах после напряженной мышечной работы. Время выполнения – 2 - 4 минуты.

- И.п.: ребенок лежит на спине, ногами к взрослому.

Выполнение. Возьмите левой рукой левую ногу ребенка так, чтобы голень легла между большим и указательным пальцами. Большим пальцем правой руки круговыми движениями энергично растираем ступни (указательный и средний пальцы лежат на наружной поверхности стопы).

Как показывает практика, регулярное выполнение упражнений для стоп предотвращает возникновение плоскостопия.

Не навреди

Отдавая ребенка в спортивную секцию, позаботьтесь о том, чтобы комплекс занятий соответствовал возрасту, весу и росту малыша. Для этого поговорите с педиатром и врачом по лечебной гимнастике (ЛФК). Постоянные перегрузки могут стать причиной серьезных проблем. Если у ребенка плоскостопие ему до выздоровления не стоит

заниматься ритмической гимнастикой, бегом и прыжками. При плоскостопии малышу трудно смягчить удары при приземлении на пол, они приходятся на стопу и отдаются в позвоночнике. Это может привести к серьезным травмам скелета. Из всех видов спорта для профилактики и лечения плоскостопия лучше всего подходит плавание, когда мышцы стопы работают особенно эффективно.

Выбираем обувь

Для того, чтобы при ходьбе стопа принимала физиологическую форму и не деформировалась, необходимо правильно подобрать обувь. Основная задача детских ботиночек — защищать ногу от ударов, придавать устойчивость и не препятствовать естественному развитию мышц стопы. Обувь должна быть легкой, изготовленной из натуральных материалов, с жестким задником и небольшим каблуком. Обязательной деталью любой детской обуви (и уличной, и домашней) должен быть супинатор. Этот маленький бугорок у внутреннего края подошвы поднимает продольный свод стопы и обеспечивает физиологически правильную фиксацию ножки. А вот ортопедическая коррекция и профилактика плоскостопия при помощи специальных ортопедических стелек детям дошкольного возраста (до 6—7 лет) не рекомендуется. От длительного ношения таких стелек у малышей может наступить атрофия связок стопы.

Лечение

К сожалению, рассчитывать на полное избавление от плоскостопия, особенно при далеко зашедшей патологии, не приходится. Но лечиться надо тщательно, регулярно и добросовестно. Чем раньше выявлены признаки заболевания, чем меньше деформация стопы, тем более благоприятны условия для остановки прогрессирования плоскостопия и его коррекции.

На начальной стадии боли в ногах можно ликвидировать в течение 1 – 2 месяцев посредством теплых ежедневных ножных ванночек с морской солью, ручного массажа и лечебной гимнастики. Что касается ванночек – требования к ним простые: температура воды +40-50 градусов С°, длительность процедуры – 15-20 минут, а пропорции их составляющих указаны на упаковке и бывают разными в зависимости от концентрации сухого вещества. Массаж и гимнастику обязательно должен проводить дипломированный специалист – инструктор по лечебной физкультуре и массажу. Лишь для устранения выраженной боли допустимо применение обезболивающих препаратов.

Очень полезное воздействие окажет самомассаж и профилактические упражнения о которых говорилось выше. Гимнастику лучше проводить в утренние часы, когда мышцы еще не утомлены. Технику и темп упражнений лучше показать малышу на собственном примере. Помещение не должно быть душным, или со сквозняками, а заниматься ребенку следует в удобной одежде, не стесняющей его движений.

В лечении плоскостопия нередко применяется и физиотерапия, что улучшает обменные процессы и кровообращение в тканях и опосредованно укрепляет своды стоп. Массаж и физиолечение назначаются курсами, обычно по 10 – 15 процедур. Желательно проводить 2 – 3 курса в год.

Список литературы

1. [Бондин, В.И. Концептуальные основы валеологического образования](#) [Текст] / В.И. Бондин // [Валеология](#). – 2007. - № 1. - с. 7-8.
2. [Сапин, М.Р., Билич, Г.Л. Анатомия человека](#) [Текст] : Учебник для студентов биол. спец. Вузов / Р.М. Сапин, Г.Л. Билич. - М.: Высшая школа, 2009. - 544с.
3. [Селиверстов, В.И. Современные приоритетные направления развития коррекционно-педагогической работы в дошкольном образовании](#) [Текст] / В.И. Селиверстов // [Дошкольное воспитание](#). - 1997. - № 12. - с. 2-6.
4. [Стеркина, Р.Б. Качество дошкольного образования и основные тенденции его изменения](#) [Текст] / Р.Б. Стеркина // [Дошкольное воспитание](#). -1996. - № 6. - с. 2-14.
5. [Стеркина, Р.Б., Коркина, Ю.В. Итоги первого заседания Научно-методического совета по коррекционно-педагогическим проблемам дошкольного образования МОПО РФ](#) [Текст]/ Р.Б. Стеркина, Ю.В. Коркина // [Дошкольное воспитание](#). – 1997. - № 10. - с. 2-5.
6. [Страковская, В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет](#) [Текст] / В.Л. Старковская - М.: Новая школа, 2010. - 288с.
7. [Шарманова, С.Б., Федоров А.И. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания](#) [Текст] : Учебн. пос. / С.Б. Шарманова, А.И. Федоров. - Челябинск: УралГАФК, 2009. - 112с.
8. [Шорин, Г.А., Мутовкина, Т.Г., Тарасова, Т.А. Пути совершенствования оздоровительной работы в детских дошкольных учреждениях](#) [Текст] / Г.А. Шорин, Т.Г. Мутовкина, Т.А. Тарасова // [Проблемы оптимизации учебно-воспитательного процесса в ИФК](#): Матер. научн.-метод. конф. - Челябинск: ЧГИФК, 1994. - с. 85-87.