

Фитнес – профилактика плоскостопия дошкольников.

инструктор по физической культуре МБУ Центр «Росток» Ардашева Е.С.

Плоскостопие – это деформация стопы, сопровождающаяся уплощением ее сводов. При плоскостопии резко ухудшается опорная функция ног, изменяется положение таза и позвоночника, затрудняются движения, что приводит к нарушению осанки. В свою очередь нарушения осанки способствуют деформации стопы; так что два этих процесса тесно взаимосвязаны.

Процесс формирования стопы начинается с первых шагов ребёнка. При правильном развитии в строении стопы появляются продольный и поперечный своды, выполняющие амортизирующую функцию при ходьбе. Если же формированию этих сводов что-то помешало, то увеличивается нагрузка на позвоночник, что приводит к болям в спине и шейном отделе, артриту, артрозам, остеохондрозу. Чтобы избежать этих недугов, необходимо проводить профилактику плоскостопия самого раннего детства.

Родители, педагоги, медицинский персонал дошкольного образовательного учреждения должны способствовать правильному формированию опорно-двигательного аппарата у детей и обращать внимание на самые незначительные отклонения в его развитии в целом, и стопы в частности. Необходимо помнить, что у детей плоскостопие развивается медленно, и они не особенно жалуются на боли в стопах, поэтому рекомендуется периодически осматривать стопы детей и принимать меры профилактики. В период роста и развития состояния свода стоп неустойчиво и может меняться под воздействием неблагоприятных факторов в худшую сторону, а при правильной организации воспитательно-образовательного процесса в лучшую сторону. Успешная профилактика плоскостопия возможна на основе комплексного использования всех средств физического воспитания — гигиенических, природно-оздоровительных факторов и физических упражнений.

Гигиенические факторы - это гигиена обуви и правильный её подбор. Размер и форма обуви должны обеспечивать правильное положение стопы. Обувь должна быть сделана из натуральных материалов, внутри с твёрдым супинатором, поднимающим внутренний край стопы. Подошва должна быть гибкой и иметь каблук (5-10 мм), искусственно поднимающий свод стопы и защищающий пятку от ушибов. Она должна соответствовать форме и размеру стопы, была удобной при носке, не сдавливала стопу, нарушая кровообращение и вызывая потёртости. Длина следа должна быть больше стопы в носочной части, припуск в 10 мм.

Природно-оздоровительные факторы - хождение босиком по естественному грунту (траве, песку, гальке, хвойным иголкам) также способствует профилактике функциональной недостаточности стоп.

Физические упражнения – специальные упражнения для формирования и укрепления общей и силовой выносливости мышц и связочного аппарата, поддерживающих своды стоп.

Традиционные упражнения: ходьба на пятках, носках, наружном крае стоп, согнув пальцы и т. д. используемые для профилактики плоскостопия во время утренней гимнастики, физкультурных занятий или после сна во время закаливающих мероприятий малопривлекательны для ребёнка. Поэтому, во время поведения ЛФК я использую фитнес танец, который позволяет в увлекательной форме способствовать укреплению и повышению тонуса мышц свода стопы. Танец как форма двигательных упражнений привлекает детей, и они занимаются с удовольствием.

Вначале разучиваются и выполняются упражнения при облегченных исходных положениях, что исключает нагрузку от веса тела на свод стопы; в дальнейшем используются комплексы упражнений у опоры в положении стоя и в ходьбе. Специальные упражнения

чередуются с общеразвивающими для всех групп мышц и упражнениями на расслабление, так как следует добиваться выравнивания тонуса мышц, удерживающих стопу в правильном положении, улучшать координацию движений, повышать физическую работоспособность.

К специальным упражнениям относятся: упражнения для большеберцовых мышц и сгибателей пальцев ног. Статическая нагрузка на стопы в этих упражнениях должна увеличиваться постепенно.

В занятиях фитнес-танцем широко использую упражнения с предметами: захваты различных предметов пальцами ног, их перекалывание, катание подошвами ног. Упражнения для профилактики плоскостопия сочетаю с упражнениями, направленными на воспитание правильной осанки.

Повышению лечебно-профилактического эффекта данных занятий способствует сочетание физических упражнений с самомассажем нижних конечностей.

Занятия провожу босиком в комфортной для детей обстановке, которая не требует использования специфического оборудования, под ритмическую музыку. Многие игровые упражнения позволяют ребёнку увидеть результаты своей деятельности, что немаловажно для ребёнка дошкольного возраста.

Комплекс «МАТРЕШКИ»

Ходьба на носках. Руки на поясе, ноги в коленях не сгибать.

Ходьба на наружном своде стоп, руки на поясе, пальцы на ногах согнуты, ноги в коленях не сгибать.

Перекалывания с пятки на носок, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать.

Перекалывания с пятки на носок на наружном своде стопы, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать.

Прыжки на двух ногах на наружном своде стопы, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать.

Ходьба по массажному коврику: обычная, боком, руки на поясе.

Ходьба по полусферам: одной ногой, другой, 2-мя поочередно, с высоким подниманием колен.

1. *«Мы веселые матрешки, на ногах у нас сапожки».*

И. п. – стоя ноги вместе, руки на пояс. Выставить правую ногу вперед на пятку, покачать носом вправо-влево, приставить ногу, то же левой ногой.

2. *«Красные сапожки, резвые ножки».*

И. п. – то же. Правую ногу вперед - в сторону на пятку, на носок, на пятку, с притоном приставить. То же с левой ноги.

3. *«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.

4. *«Гармошка».*

И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на пояс. Пятки врозь, носки врозь, скользящим движением перемещаться вправо, затем влево.

5. *«Елочка».*

И. п. – стоя, пятки, носки вместе. Приподнимаем носки, переносим вправо, затем пятки, продвигаясь вправо, затем влево.

6. *«Присядка».* И. п. – то же. 1 - присед на носках, колени в стороны, руки вперед – в стороны ладони вверх. 2 – и. п. 3 – правую ногу в сторону на пятку. 4 – и. п. 5-8 – то же с другой ноги.

7. *«Шаг с припаданием».*

И. п. – то же. Шаг левой ногой в сторону, с носка перекалыванием на всю стопу в полуприсед, встать на правый носок скрестно за левой (*на 4 счета*). То же в другую сторону.

Подвижная игра «Собери платочек» (пальцами ног).