

Общепедагогические методы профилактики плоскостопия у детей дошкольного возраста

*Чепчугова Надежда Александровна,
инструктор по физической культуре,
МАДОУ «Детский сад комбинированного вида №9 «Улыбка»
(Россия, Рязань)*

Плоскостопие у детей в настоящее время является актуальной проблемой гармоничного физического развития. Как показывает практика профилактических медицинских осмотров, к моменту достижения возраста 7 лет каждый второй ребенок страдает от нарушения связочного аппарата свода стопы в той или иной степени.

Плоскостопие - одно из самых распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей. Это деформация стопы с уплощением ее свода. Все специалисты единогласны: лечение этого заболевания более трудная задача, чем его предупреждение. Однако, немало детей страдают от этого недуга, именно из-за не принятых вовремя мер профилактики.

В сфере дошкольного образования Рязанского городского округа, проблема профилактики плоскостопия разработана не достаточно, т.к. бытует мнение, что этой проблемой должны заниматься только узкие специалисты. На данный момент, в нашем городе единицы специалистов, которые могут оказать помощь, не в силах охватить весь контингент нуждающихся детей.

Дети нашего детского сада проходили плановое медицинское обследование, в результате которого были выявлены дети группы «риска», а точнее - 27 % воспитанников предрасположены к развитию плоскостопия (на начала 2015 уч. г.).

Вопрос использования профилактической работы, направленной на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия у детей в условиях детского сада, является актуальным для нашего учреждения. Поэтому, в нашем ДОУ ведется работа по сохранению и укреплению здоровья детей по средствам профилактики плоскостопия и повышения уровня физической подготовленности.

Сообществом нашего детского сада решаются следующие задачи: оздоровительные: сохранить и укрепить физическое и психическое здоровье детей; использовать специальные физические упражнения для профилактики плоскостопия;

образовательные: осознанно овладеть движениями, развить самоконтроль и самоанализ при выполнении физических упражнений;

воспитательные: выработать привычку к соблюдению режима дня, потребность в физических упражнениях и играх; воспитать доброжелательное отношение со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

Для построения грамотной работы по внедрению элементов профилактической гимнастики нами был изучен методический материал по профилактике плоскостопия у детей дошкольного возраста, опираясь на

который мы составили перспективный план работы для всех возрастных групп и оформили картотеку упражнений и подвижных игр. Благодаря возможностям интернета самообразование повышаем через разные сайты, опираясь на которые, оформили папки – передвижки для родителей.

Для результативности, способствующей сохранению и укреплению здоровья, применяем в работе с детьми разнообразные общепедагогические, специфические методы и приемы.

Общепедагогические методы включают в себя: словесные методы; методы наглядного действия; практические методы.

К специфическим методам физического воспитания относятся: методы строго регламентированного упражнения; игровой метод; соревновательный метод.

Мы считаем важным, чтобы профилактические комплексы по плоскостопию проводились в игровой форме, нельзя заставлять детей делать упражнения насильно и лучше всего выполнять упражнения вместе с ними.

Для того чтобы занятия были интересны для детей, мы используем разных сказочных персонажей. Для создания положительного эмоционального фона упражнения выполняем под музыку. Кроме того, применяем наглядные пособия (картинки, рисунки, алгоритмы, песни, стихи, соответствующие сюжету комплекса), широко используем ИКТ. А так же дети старшего дошкольного возраста любят, когда наши занятия проходят в соревновательной форме и когда используем метод круговой тренировки, который заключается в том, что ребенок передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющие разносторонне воздействовать на мышцы.

Эти методы способствуют повышению интереса и активности детей и, следовательно, более качественному выполнению упражнений.

ФГОС рассматривает семью как полноправного участника образовательного процесса, поэтому образовательную работу по «Физическому развитию» мы строим с учетом потребности детей и заказов родителей. Наша задача: привлечь внимание родителей к проблеме профилактики плоскостопия; познакомить с основами профилактики и специальными упражнениями, способствующими укреплению сводов стопы, вызвать у родителей осознанное отношение к проблеме, познакомить с путями ее решения.

Для этого нами проводится анкетирование родителей, мы выходим с этой проблемой на родительские собрания. Для всех заинтересованных родителей проводятся мастер-классы, целью которых является повышение педагогического мастерства родителей по профилактике плоскостопия и формирование у родителей ответственности за здоровье своих детей. Регулярно ведется информационно-просветительская работа, через папки – передвижки; в том числе проводятся консультации по подбору обуви дошкольникам и в подборе комплексов упражнений.

Дети с интересом воспринимают нетрадиционное оборудование, поэтому с родителями был проведен семинар-практикум «Как изготовить интересное нестандартное оборудование своими руками», а затем была проведена акция «Подари детям радость» (по изготовлению нетрадиционного оборудования), а так же проводятся семинары-практикумы по запросу родителей. Наши родители активные участники в праздниках и развлечениях в ДООУ, а также городских спортивных мероприятиях.

Детский сад внедряет в практическую деятельность различные формы взаимодействия с педагогами ДООУ. Цель: качественное освоение педагогами инновационных технологий физического воспитания в оздоровлении детей. Для воспитателей также проводятся мастер-классы на тему: «Профилактика плоскостопия», где представляется нетрадиционное оборудование. Педагоги выступают в педагогических гостиных для начинающих воспитателей: «Организация и проведение закаливающих и здоровьесберегающих мероприятий»; «Типы физкультурных занятий», «Здоровьесберегающие технологии» и др.

В каждой группе нашего учреждения есть коррегирующие дорожки для профилактики плоскостопия, которые используются в гимнастике после дневного сна. Воспитатели группы ежедневно после пробуждения детей делают с ними гимнастику для ног (комплексы разработаны для каждой группы отдельно). Упражнение для профилактики плоскостопия выполняются детьми в качестве физминуток, например: «Был у зайки огород» и др.

Совместно с медицинской сестрой, проводятся консультации для педагогов по профилактике и коррекции плоскостопия у дошкольников.

В процессе музыкальной деятельности в ДООУ используются разные виды ходьбы и бега, а также музыкально - ритмические движения.

Основная роль в профилактике принадлежит специальным упражнениям, которые позволяют эффективно корректировать первые признаки плоскостопия. Гимнастические упражнения должны разрабатываться детским ортопедом, но выполнять их можно как в детских садах, так и самостоятельно дома.

Использование здоровьесберегающих технологий в образовательной деятельности дошкольников МАДОУ №9:

Образовательные области	Физическое развитие	Познавательное развитие	Социально-коммуникативное развитие	Речевое развитие	Художественно-эстетическое развитие
Элементы ЗСД					
Специально организованная физическая деятельность	+				
Подвижные, спортивные игры	+		+		+
Стрейчинг	+				
Ритмопластика	+				+
Динамическая пауза		+	+	+	+
Физкультминутки		+	+	+	+

Элементы ЗСД	Образовательные области	Физическое развитие	Познавательное развитие	Социально-коммуникативное развитие	Речевое развитие	Художественно-эстетическое развитие
Коммуникативные игры		+	+	+	+	+
Система знаний из серии «Уроки здоровья»			+			
Игротерапия, игротренинг				+		
Гимнастика (дыхательная, пальчиковая, зрительная)		+	+	+	+	+
Музыкальное воздействие		+	+	+	+	+
Сказкотерапия		+	+	+	+	+

Игры используемые для профилактики плоскостопия. Цель: укреплять мышечную систему; упражнять в правильной постановке стоп при ходьбе; укреплять мышцы и связки стоп с целью предупреждения плоскостопия; воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

Эстафета «Загрузи машину». Оборудование: машины, палочки, карандаши, фломастеры. Дети стоят босиком, руки на поясе, спина прямая, пальцами ног поочередно берут палочки и передают их друг другу по цепочке, последний складывает в машину.

Усложненный вариант. Соревнуются две команды.

Эстафета с палочкой. Оборудование: палочки длиной 20 см.

Дети стоят в одну линию, плечо к плечу. Первый ребенок берет пальцами ноги палочку и передает ее следующему участнику, не опуская на пол.

Усложненный вариант. Соревнуются две команды.

Эстафета «Построим лесенку». Оборудование: палочки длиной 20 см. Дети стоят в шеренге, плечом к плечу. Возле первого ребенка лежит 12-18 палочек. Дети передают по одной палочке друг другу, а последний выстраивает лесенку.

Эстафета с машиной. Оборудование: машина с веревочкой. Дети стоят в шеренге, плечом к плечу. Возле первого ребенка стоит машина с веревочкой. Он пальцами ноги берет веревочку и подтягивает машину до второго ребенка, передает ее следующему, не опуская на пол.

Усложненный вариант. Соревнуются две команды.

Игра-имитация «Перейди в брод». Оборудование: ящик, наполненный камешками (галька, косточки отсчет). Дети имитируют движение мышат. Приставным шагом идут по камешкам друг за другом.

Игра «Нарисуй картину». Оборудование: палочки (фломастеры, карандаши различной длины). Дети, стоя босиком, пальцами ног составляют разнообразные сюжеты, используя палочки различного цвета и длины.

Игра «Сложи узор». Оборудование: то же и образец - схема-рисунок. Дети, стоя босиком, пальцами ног составляют узор по образцу и схеме.

Игра «Рисуем кистью». Оборудование: бумага, гуашь, кисти. Дети берут пальцами ноги кисть, набирают гуашь и рисуют солнышко (ягодку, дерево, заборчик, дом, машину и т.п.).

Игра «Поймай рыбку» («Достань жемчужину»). Оборудование: таз с водой, плавающие предметы (пробки), камешки. Методика проведения: в таз с водой опускаются камешки и пробки, дети пальцами ног «ловят рыб» (пробки) и достают со дна «жемчужины» (камешки).

Игра «Найди клад». Оборудование: таз с водой, мелкие камешки и любой предмет, отличающийся от камней формой и величиной. Ребенок становится в таз с водой и, перебирая камушки, ищет спрятанный предмет.

Игра «Стирка». Оборудование: платочки (салфетки). На полу перед детьми платочки. Пальцами ноги дети собирают платочек в гармошку и отпускают 2 раза (стирают). Затем берут платочек за край, поднимают и опускают его (полощут) и снова собирают в гармошку (отжимают) и вешают платочек сушиться.

Анализируя работу ДОО с детьми по профилактике плоскостопия, отмечается положительная динамика. В начале 2015 года у детей 5-6 лет опорно-двигательный аппарат с нормой составлял 73%, а в 2016 году - 91%.

Успешность проведения работы может быть обеспечена при применении различных общепедагогических, специфических методов и в тесном контакте детей, педагогов, инструктора по физической культуре и родителей.

Список литературы:

1. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. Волгоград: Учитель, 2009.
2. Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия. СПб.: Детство-пресс, 2013.
3. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка. М.: Просвещение, 1998.
4. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОО: практическое пособие. Воронеж: Учитель, 2009.
5. Недовесова Н.П. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. СПб.: Детство-пресс, 2014.