

КОРРЕКЦИЯ И ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Кенжаева Хилола Азизходжаевна

Узбекский государственный университет

физической культуры и спорта

xilolaazizxodjaevna@gmail.com

АННОТАЦИЯ

В статье рассматриваются методы коррекции и профилактики нарушений формирования свода стопы с использованием ортопедической дорожки «Дорожка здоровья» для детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: дошкольный возраст, плоскостопие, коррекция, профилактика, физиологическое плоскостопие, лечебная гимнастика, ортопедическая дорожка.

ABSTRACT

The article discusses methods for correcting and preventing violations of the formation of the arch of the foot using the orthopedic path "Health Path" for preschool children.

Keywords: preschool age, flat feet, correction, prevention, physiological flat feet, therapeutic exercises, orthopedic track.

ВВЕДЕНИЕ

Перед специалистами в сфере физической культуры, работающих с детьми, остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по сохранению и укреплению их здоровья средствами физической культуры. Один из наиболее важных возрастных периодов жизни человека в плане формирования здоровья является дошкольный возраст. Именно в этот период развития человека закладываются основы здоровья и гармоничного развития ребенка. Статистика современного состояния здоровья дошкольников показывает, что за последние годы число здоровых детей незначительно, но неуклонно снижается.

Наиболее распространенной ортопедической проблемой в дошкольном возрасте является плоскостопие. Плоскостопие – это изменение анатомически правильных соотношений костей свода стопы, которое нарушает биомеханику ходьбы. Это не только косметический дефект. Оно часто сопровождается болями в стопах, голених, повышенной утомляемостью при ходьбе, затруднениями при беге, прыжках, ухудшением координации движений, перегрузкой суставов нижних конечностей, более ранним появлением болевых

синдромов остеохондроза. Основной причиной плоскостопия является слабость мышц связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода [1].

Заболевание создает постоянный дискомфорт у ребенка, трудности при ходьбе и изменения походки. На начальной стадии болезни ребенок может не испытывать никакого дискомфорта, а ступни, немного отличающиеся по форме от обычных, родители могут принять за особенность ребенка. Но в прогрессирующей стадии заболевания малышу просто становится неудобно ходить, и он рассказывает о болях в ножках.

Критичным моментом в развитии патологии является время, когда малыш начинает вставать на ноги. Изначально стопа может быть плоской за счет естественной слабости связок и мышц, но к 5-6 годам ее конфигурация выравнивается. Если этого не происходит, говорят о детском плоскостопии.

Истоки проблем с формированием плоскостопия, по нашему мнению, в несвоевременной помощи взрослых физическому развитию дошкольника в целом и формировании его стопы в частности.

Цель исследования: разработка инновационной методики по профилактике плоскостопия у детей 5-6 лет путем воздействия на физиологически активные точки стоп.

Методы исследования: в рамках исследовательской работы был проведен анализ научно-методической литературы по изучаемому вопросу, опрос родителей по мере осознания важности проблемы, метод плантографии для оценки состояния стопы детей.

Обсуждение результатов исследования. Эффективная профилактика нарушения свода стопы у детей в процессе исследования строилась на принципе интеграции и приобрела характер педагогической системы, в которой:

-цели формирования опорно-двигательного аппарата на разных этапах обучения определяются на основе особенностей его возрастной динамики и возрастных закономерностей индивидуального развития детей;

-основными принципами её эффективной работы являются комплексность формирования знаний, умений и навыков у детей как общего характера, так и по решению индивидуальных проблем профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата в процессе образовательной деятельности по физической культуре; длительность воздействия,

охватывающая дошкольный возраст; системность и систематичность проведения профилактических мероприятий.

-содержанием профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата в образовательном процессе по физической культуре являются знания, умения и навыки физкультурно-оздоровительного характера, приобретаемые в процессе как непосредственной образовательной области, так и самостоятельных занятий детей в системе домашних занятий. [2,3]

Нами был проведен опрос родителей, посещающих дошкольное учреждение. Основной задачей опроса было выяснение осознания родителями важности проблемы плоскостопия. По итогам анкетирования было выяснено, что большинство родителей знают о наличии проблем с формированием свода стопы у своих детей (69%) и об осложнениях, возникающих вследствие развития плоскостопия (68%), однако у большинства родителей не хватает знаний о методах профилактики плоскостопия средствами физической культуры (74%).

Для анализа состояния стоп у обследуемых детей был использован метод плантографии, применяемый с 5 лет. Плантография – это отпечаток стопы, который может выполняться в бумажном или электронном варианте. Нами был использован бумажный вариант (Смирнова), для которого окрашивают стопу, а затем ребенок становится на листок бумаги. Полученный отпечаток анализирует специалист.

У всех детей до 5-7 лет стопы плоские. Это называется нормальным, физиологическим плоскостопием. В этот период начинается процесс формирования сводов стопы. Стопа сформируется правильно при условии хорошего развития мышц и связок стопы. Детям для профилактики и коррекции нарушений стопы на начальном этапе рекомендованы средства лечебной физической культуры и лечебной гимнастики, целью которых является формирование и укрепление сводов стоп.

После диагностирования были отобраны дети, посещающие старшую и подготовительную группы ДОУ с начинающимися нарушениями в формировании свода стопы. Возраст 5-7 лет является наиболее чувствительным периодом для реализации такого рода исследований, так как в 4-7 лет ребёнок особенно чувствителен к воздействию психолого-педагогических факторов. На каждого ребенка был заведён паспорт здоровья, для заполнения которого проведена специальная диагностика, повторяющаяся каждые 3-4 месяцев.

Для коррекции и профилактики плоскостопия в дополнение к традиционным средствам физической культуры нами была предложена инновационная методика с использованием ортопедической дорожкой «Дорожка здоровья». «Оздоровительная дорожка» состоит из 10 этапов, и основана на принципе «от легкого к сложному» и подходит для детей любого возраста и веса. Для изготовления дорожки нами предложены натуральные и безвредные материалы, а также, что немало важно, достаточно легко доступные, такие как песок, керамзит, мелкие плоские камни, деревяшки, бусины, шелковая ткань разных цветов. Эти элементы, которые имеют множество различных форм, положительно влияют на важные биологические рецепторы, расположенные на поверхности стопы ног детей, улучшая местную и общую систему кровообращения.

1). синяя дорожка представляет собой песчаный коридор, для которого были выбраны мелкие зерна натурального черного песка. Среднесть размера 0,25-0,5 мм и качество намного выше, чем у других видов песка, поэтому вредного воздействия на организм человека не выявлено. Этот коридор положительно влияет на точки сердечно-сосудистой и нервной системы, которые находятся в стопах детей.

2). розовая дорожка из керамзитового камня. Его делают в виде гравия, щебня или песка. Используется как фильтр, тепло- и звукоизоляция. Эта дорожка влияет на глаза и уши и способствует их развитию.

3). дорожка выполнена в виде цветка и обклеена в форме круга бусинками из бамбука диаметром 1 мм. Эта дорожка благотворно влияет на нервную систему ребенка.

4). желтая дорожка подготовлена из пластиковых гладких, круглых бусинок, диаметром 0,5-0,7 см. Эта дорожка положительно влияет на солнечное сплетение детей.

5). зеленая дорожка изготавливается из камней турмалина. Особенность этих камней заключается в том, что их физические свойства обладают одновременно и лечебным действием.

6). дорожка синего цвета имеет гладкую плоскую поверхность с 3-5-граммовыми цветными камнями, которые положительно влияют на точки кишечника и седалищного нерва.

7). для красной части мы использовали гладкие дощечки из древесины грецкого ореха полукруглой поверхностью 11 см и диаметром 2,5 см. Эта дорожка рассчитана непосредственно на коррекцию плоскостопия.

8). фиолетовая дорожка из полиэтилентерефталата (ПЭТ), представляющего собой пластиковый материал с пластиковой крышкой и цветными шариками. Эта вращающаяся дорожка из бусин помогает при лечении энуреза у детей.

9) желтая магнитная дорожка. Она способствует увеличению кровоснабжения мозга, снижению нервной возбудимости и увеличивает кровоснабжение внутренних органов.

10) Светло-зеленая дорожка состоит из плоских треугольных досок, которые растягивают ахилловое сухожилие. Начало досок постепенно увеличивают с 4 см и заканчивают на 7 см. Эта дорожка положительно влияет на растяжку суставов и лечит плоскостопие.

Предложенная нами дорожка отличается от подобных дорожек тем, что в ней есть турмалин, магнитные и специальные доски, которые растягивают ахилловые сухожилия. Однако при наличии затруднений в использовании предложенных материалов, их можно заменить на имеющийся в наличии материал. Благодаря простоте использования ее можно использовать где угодно: на площади, в холле, комнате, улице и других местах круглогодично. Существенное преимущество такого тренажера – привлекательность для ребенка. Яркие цвета и необычные формы превращают физкультурные занятия в веселую игру.

Ортопедические дорожки, помимо плоскостопия, решают целый ряд заболеваний стопы: аритмичная и асимметричная ходьба; нарушения опорно-двигательные функции стопы – толчковой, рессорной (амортизационной) и балансирующей; избыточные энергозатраты на ходьбу. В комплексном подходе спортивно-музыкального урока можно также включать упражнения на тренировку равновесия, координации движений и общего физического развития.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Распространение плоскостопия у детей ставит проблему профилактики и коррекции плоскостопия как одну из актуальных в системе охраны здоровья детей. Одним из действенных средств на начальном этапе коррекции плоскостопия, а также его профилактики являются средства физической культуры, в том числе и с использованием специальных тренажерных устройств, в частности ортопедических дорожек. Предложенный нами вариант «Дорожки здоровья» в ходе исследования показал хорошие

результаты. В результате систематических занятий получены следующие результаты: развитие прыгучести в течении 6 месяцев ускорилась в 2 раза, устранение признаков плоскостопия соответственно ускорилось в 8 раз. Положительным результатом работы является то, что скорость устранения признаков плоскостопия увеличена по сравнению с естественной скоростью их устранения в 1,5 раза. Таким образом, у детей в результате использования инновационных методов были устранены признаки плоскостопия или отмечилась положительная динамика к их устранению.

REFERENCES

1. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном учреждении: Метод, пособие. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2004. - 144 с.
2. Здоровьеформирующее физическое развитие. Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет / Науч. ред.М. М Безруких. - М.: Владос, 2001. - 336 с.
3. Зимонина, В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника: Развитого, организованного, самостоятельного, инициативного, неболеющего, коммуникабельного, аккуратного. Расту здоровым: Програм. - метод, пособие для педагогов дошкол. образоват. учреждений/ В.Н. Зимонина. - М.: Владос, 2003. - 304 с.