

Общеразвивающие упражнения для формирования правильного свода стопы

Севериненко В.Д.,

*студент 4-го курса бакалавриата факультета дошкольной педагогики
и психологии;*

Чугайнова О.Г.,

*доцент кафедры теории и методики дошкольного образования МПГУ,
Москва*

Аннотация. Статья посвящена проблеме формирования правильного свода стопы у детей дошкольного возраста средствами физического воспитания. Рассматриваются причины нарушений свода стопы и их влияние на весь опорно-двигательный аппарат. Доказана эффективность подхода, включающего общеразвивающие упражнения и специальные корригирующие комплексы.

Ключевые слова: плоскостопие, деформация стопы, профилактика, корригирующая гимнастика.

Формирование правильной архитектоники стопы — одна из важнейших задач физического воспитания дошкольников. Современные исследования свидетельствуют о значительном увеличении числа детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, в частности деформациями стопы. Рост количества детей с патологиями костно-мышечной системы, включая деформации стоп, — актуальная медико-социальная проблема современности [1].

Согласно ряду исследований, правильное развитие стопы играет ключевую роль в функционировании всей костно-мышечной системы человека, обеспечивая здоровье коленных и тазобедренных сочленений, корректное развитие позвоночника и адекватное кровоснабжение мозга. Деформации стопы провоцируют ухудшение функциональных способностей организма, вызывают смещение таза и позвоночного столба, что негативно

влияет на их работу, способствуя развитию постуральных нарушений и ухудшению общего самочувствия.

Причины возникновения плоскостопия трактуются специалистами по-разному: исследователи указывают на генетический фактор, дефицит питательных веществ, неправильно подобранную обувь, малоподвижный образ жизни или чрезмерные физические нагрузки на нижние конечности. Однако ключевой фактор кроется в нарушениях физического развития в период дошкольного возраста [2].

Особое внимание следует обратить на взаимосвязь между физическим развитием и состоянием свода стопы. У дошкольников с избыточной массой тела достоверно чаще выявлялись плоскостопие и уплощение свода стопы, чем у детей с нормальным физическим развитием [2]. В данной ситуации превентивные меры имеют приоритетное значение. Наиболее действенный способ предотвращения плоскостопия — комплексное укрепление здоровья ребенка, а также адекватное и своевременное формирование у него разнообразных моторных умений. Качественное

и соответствующее возрасту овладение двигательными навыками служит ключевым индикатором корректного психомоторного развития.

Профилактическая работа должна начинаться в детском саду, поскольку именно в этот период происходит активное формирование костно-мышечной системы. Научно подтверждено, что физическое воспитание в его многообразных проявлениях играет существенную роль в профилактике патологий опорно-двигательного аппарата. Систематические занятия физическими упражнениями благотворно воздействуют на работу центральной нервной системы и костно-мышечного каркаса, способствуя развитию и укреплению сердечно-сосудистой и респираторной систем организма.

Для обеспечения эффективности профилактических мероприятий в ДОО требуется организация комплексной физкультурно-оздоровительной среды развивающего характера. С этой целью следует обеспечить физкультурный зал детского сада соответствующим спортивным оборудованием и инвентарем, способствующим укреплению мускулату-

ры стопы и голеностопа и оказывающим положительное воздействие на их развитие.

Основные условия профилактической работы в ДОО:

- регулярные занятия физической культурой с включением во все виды двигательной деятельности на физкультурном занятии, в комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, обязательно в содержание гимнастики после сна и индивидуальную работу по развитию движений;
- использование оборудования и инвентаря, создающего благоприятные условия для стимулирования развития правильного свода стопы (специальные дорожки со следами, ребристые дорожки, гимнастические палки, узкие скамейки, шнуры);
- проведение физкультурных досугов и развлечений профилактической направленности.

Для укрепления мускулатуры нижних конечностей и обобщения тренировочного процесса рекомендуется включать общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, координации и выносливости. К таким упражнениям

относятся различные виды ходьбы, упражнения на равновесие.

Для успешной реализации профилактической работы по формированию свода стопы в ДОО необходима четкая структурная организация. Во вводной части физкультурного занятия целесообразно включение ходьбы в различных вариациях: на носках, гимнастическим шагом, «выворотню» (как лягушечки), с перекатом с пятки на носок, по ребристым и массажным дорожкам, по канату, лежащему на полу, веревке, длинной рейке боком без обуви, но не более 1–2 минут (вопреки распространенному мнению, категорически запрещено ходить на внешней и внутренней сторонах стопы).

В основной части занятия рекомендуется систематическое использование общеразвивающих упражнений с варьированием степени сложности: упражнения на равновесие; с предметами (мячами, гимнастическими палками); для укрепления голеностопа из положения сидя на полу, руки в упоре сзади или за головой, на поясе с разведением носков в стороны как можно дальше, но не вращая голеностопом;

сгибание-разгибание пальцев ног; захват и перекалывание мелких предметов (карандашей, небольших мячиков, платочков); катание стопами массажного мяча или гимнастической палки; «рисование» стопой в воздухе (круг, квадрат), зажимая настоящий или воображаемый карандаш пальцами ног; упражнение «Гусеница» (сидя на стуле, сжать пальцы ног (как в кулачок), подтягивая стопу вперед, затем распрямить пальцы и толкать пятку вперед).

В заключительной части занятия также могут быть даны не использованные в основной части упражнения для укрепления свода стопы. Как правило, это упражнения с предметами, мячиками, ребристыми досками, мелкими предметами. Если в основной части занятия использовалась интенсивная подвижная игра, то такие упражнения способствуют сосредоточению внимания, успокаивают детей. Особое внимание следует уделять подбору правильной обуви и ограничению времени пребывания ребенка в статичных позах.

Развивающая предметно-пространственная среда требует размещения в физкультур-

ном зале и групповых помещениях массажных ковриков различной фактуры, ребристых досок, тактильных дорожек, мешочков с природными материалами (галькой, каштанами, желудями). Следует обратить внимание на то, что ребристые дорожки должны чередоваться по степени воздействия и быть достаточно длинными, чтобы обеспечивать длительную нагрузку, иначе их использование неэффективно. Ребенок должен находиться на дорожках не менее 5 минут.

Применение общеразвивающих упражнений в системе физического воспитания дошкольников представляет собой научно обоснованную и педагогически эффективную стратегию формирования правильной архитектоники стопы. Комплексный анализ существующих подходов и эмпирических данных свидетельствует, что систематическая реализация специализированных физкультурно-оздоровительных программ, сочетающих традиционные средства физического воспитания с коррекционными методиками, обеспечивает существенное снижение риска развития деформаций стопы и способствует гармоничному

морфофункциональному развитию опорно-двигательного аппарата в сенситивный период онтогенеза.

Семья играет важную роль в формировании культуры здоровья и профилактике нарушений опорно-двигательной системы. Необходимы родительская компетентность в вопросах обеспечения гармоничного физического онтогенеза детей и вовлеченность в профилактические мероприятия. Комплекс домашних упражнений может быть оформлен в форматах буклета, видео или показа на практикуме, мастер-классе, в досуговой деятельности. Например, можно предложить родителям буклет или видео «Десять веселых упражнений, которые дети будут делать сами» с демонстрацией, темы для консультаций «Что полезно и вредно для осанки и стопы» о выборе правильной обуви, детской мебели и профилактических упражнений, которые можно выполнить дома и на прогулке.

Результативность профилактических мероприятий зависит

от совокупности организационно-педагогических условий: структурирования занятий с четким распределением нагрузки по этапам, применения индивидуально-дифференцированного подхода к детям группы риска; обогащения развивающей предметно-пространственной среды специализированным оборудованием, а также установления продуктивного взаимодействия педагогического коллектива ДОО, медицинских специалистов и родительского сообщества.

Литература

1. *Петрякова В.Г.* Влияние средств оздоровительной физической культуры на формирование сводов стопы у детей 6–7 лет: дисс. ... канд. пед. наук. Ставрополь, 2016.

2. *Чайченко М.В., Золотова М.Ю.* Формирование сводов стопы детей средствами физического воспитания в условиях дошкольных образовательных учреждений // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2017. №1. С. 110–115.

Уважаемые коллеги!

Творческий Центр СФЕРА издает **шесть профильных журналов** для специалистов дошкольного образования и **два приложения** к ним, подписаться на которые можно с любого месяца!
Подпишитесь удобным для вас способом: в отделениях «Почты России» или на сайте издательства.

На сайте журналов: www.sfera-podpiska.ru открыты
РЕДАКЦИОННАЯ и ЭЛЕКТРОННАЯ подписки