

УДК615.82

Рижкова М.В.¹, Козар О.О.²

¹ старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

² студ. гр. УФКСз-210м НУ «Запорізька політехніка»

МОЖЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДИК ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕГУВАННЯ ПЛОСКОСТОПІСТІ В УМОВАХ ДНЗ

Актуальність: Проблема профілактики й корекції відхилень у стані здоров'я дітей дошкільного віку набула особливої актуальності. Це обумовлено наявністю великого числа дошкільників (84,9 %) із відхиленнями в стані здоров'я. За медичною статистикою, 24 % дітей до двох років мають плоскостопість, до чотирьох років – 32 %, до шести – 40 %, а до дванадцяти – кожному другому підлітку ставлять цей діагноз.

Мета дослідження: визначити особливості профілактики та корекції плоскостопості у дітей дошкільного віку в умовах ДНЗ.

Зміна форми стопи не тільки викликає зниження її функціональних можливостей, а й, змінює положення таза, хребта. Це негативно впливає на поставу та загальний стан дитини [3, 4, 5, 6, 7]. Недостатній розвиток м'язів і зв'язок стоп призводить до зниження рухової активності. У дошкільному віці стопа знаходиться в стадії інтенсивного розвитку, її формування ще не завершено, тому будь-які несприятливі зовнішні впливи можуть призводити до виникнення тих чи інших функціональних відхилень. Разом з тим, в цьому віковому періоді організм відрізняється великою пластичністю, тому можна порівняно легко призупинити розвиток плоскостопості або виправити його шляхом зміцнення м'язів і зв'язок стопи.

Успішна профілактика та корекція плоскостопості можливі на основі комплексного використання всіх засобів фізичного виховання: гігієнічних, природно-оздоровчих факторів і фізичних вправ.

Дуже важливо дотримуватися гігієни стопи. Щоденні обмивання ніг прохолодною водою та подальший масаж стопи та гомілки корисні при плоскостопості [5, 7].

Робота з профілактики та корекції плоскостопості у дітей в умовах спеціальних ДНЗ повинна здійснюватися систематично. Вона включає щорічну діагностику стану склепінь стопи у дітей, створення фізкультурно-оздоровчого середовища, забезпечення рекомендованого рухового режиму, дотримання гігієнічних умов, а також правильну організацію фізичного виховання.

Щорічна діагностика стану склепінь стопи у дітей дошкільного віку повинна здійснюватися медичним персоналом ДНЗ з використанням об'єктивних методів дослідження [4, 7, 8]. На основі результатів діагностики формуються рекомендації щодо використання засобів фізичного виховання з метою профілактики та корекції деформації стоп. З дітьми, у яких виявлена функціональна недостатність стоп, або плоскостопість, повинна проводитися індивідуальна робота, включаючи заняття лікувальною фізкультурою (ЛФК).

Створення повноцінного розвивального фізкультурно-оздоровчого середовища передбачає наявність обладнання, що сприяють зміцненню м'язів стопи та гомілки, надають позитивний вплив при формуванні склепінь стопи (ребристі та похилі дошки, скошені поверхні, гімнастична стінка, мотузкові сходи, обручі, м'ячі, скакалки, масажні килимки, гімнастичні палиці, гімнастичні мати, велосипеди, спеціальні тренажери). Окрім того, в теплу пору року необхідно забезпечити можливість систематичного використання природно-оздоровчих чинників, наприклад,

обладнати на групових ділянках природні ґрунтові доріжки (з піску, гальки, дрібного щебеню тощо).

Висновок: організація роботи з профілактики та корекції плоскостопості передбачає комплексне використання засобів фізичного виховання, дозволяє добитися значного зниження числа дітей, що мають деформацію стоп. Комплекси спеціальних вправ, можуть застосовуватися в процесі ранкової гімнастики, гімнастики після денного сну, в якості домашніх завдань тощо. Найбільший ефект досягається тоді, коли вправи виконуються босоніж. Найбільш актуальним на цей час є створення розвивального фізкультурно-оздоровчого середовища, цілеспрямоване виконання комплексів фізичних вправ, в поєднанні з чинниками загартування, гігієнічними навичками і масажем. Все це є потужним засобом не тільки профілактики плоскостопості, але й зміцнення всього організму дітей дошкільного віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Рипа М.Д. Занятия физической культурой со школьниками, отнесёнными к специальной медицинской группе / М.Д. Рипа, В.К. Велитченко, С.С. Волкова. – М. : Просвещение, 1988. – 122 с.
2. Шарманова С. Б. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания : учеб. пособ. / С.Б. Шарманова, А.И. Федоров. – Челябинск : Урал ГАФК, 1999. – 112 с
3. Потапчук А.А. Средства лечебной физкультуры в управлении физическим состоянием дошкольников с нарушениями опорно-двигательного аппарата: Автореф. дис. д-ра мед. наук / А.А. Потапчук. - СПб., 2005. - 36 с.
4. Филиппова С.О. Физическая культура в системе образования дошкольников: Монографій. -СПб., 2002. - 336 с.
5. Юрко Г.П., Спирина В.П., Сорочек Р.Г., Уварова З.С. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста. - М.: Медицина, 1978. - 248 с.