

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Центр развития ребенка – детский сад №3  
ЗАТО г. Радужный Владимирской области

## **ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА**



Аверина Светлана Михайловна,  
воспитатель

2022 год



## СОДЕРЖАНИЕ

1. Условия возникновения, становления опыта.....	3
2. Актуальность опыта.....	3
3. Ведущая педагогическая идея опыта.....	4
4. Теоритическая база опыта.....	4
5. Новизна опыта.....	5
6. Технология опыта.....	6
7. Результативность.....	8
8. Адресная направленность.....	11
Список литературы.....	12
Приложения:	
Приложение 1. Развивающая предметно - пространственная среда группы раннего возраста «Петушок» для профилактики плоскостопия.....	14
Приложение 2. Игровые упражнения и комплексы утренней гимнастики с элементами профилактики плоскостопия для детей раннего возраста.....	17
Приложение 3. Анкетирование родителей.....	27
Приложение 4. Семинар – практикум «Здоровая стопа – здоровый ребенок».....	32
Приложение 5. Мастер-класс для родителей.....	40
Приложение 6. Наглядно-информационный материал для родителей по профилактике плоскостопия у детей раннего возраста.....	43
Приложение 7. Картотека игровых упражнений и гимнастик по профилактике плоскостопия у детей .....	52

## ***Условия возникновения, становления опыта***

Сохранение и укрепление здоровья детей это проблема всего общества, так как в настоящее время все больше детей имеют различные заболевания.

В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования одна из основных задач - это охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоциональное благополучие (ФГОС ДО п.1.6.). Дошкольники – это будущее нашей страны, они должны быть крепкими и здоровыми. Одним из показателей здоровья, является состояние стопы ребенка, которая способствует общему оздоровлению организма.

Согласно различным источникам известно, что за последние годы увеличивается рост нарушений не только в осанке, но и развитии плоскостопия у дошкольников. Плоскостопие может быть выявлено у ребёнка с самого рождения. Порядка 3% младенцев ставят такой диагноз. К двум-трем годам деформация стопы наблюдается у 24-32% детей. К 7 годам показатель увеличивается до 40%. К 12 годам практически половина подростков страдает этим заболеванием [9, с.59]. Исходя из вышесказанного, раннее распознавание плоскостопия поможет избавить детей от этого недостатка. Поэтому, моя задача, как педагога, заключается в создании условий, которые способствуют правильному формированию стопы и положительно влияют на укрепление и развитие всего детского организма, способствуют снижению простудных и других заболеваний, повышают педагогическую компетенцию родителей по этому направлению работы.

## ***Актуальность опыта***

Двигательная активность детей раннего возраста находится в прямой зависимости от формы стопы. Стопа является фундаментом тела, опорой, поэтому изменение формы стопы влияет не только на ее функцию, но и изменяет положение позвоночника, что отрицательно сказывается на общем

состоянии ребенка. Маленький ребенок быстро устает и начинает просить взять его на руки после нескольких минут, проведенных на ногах, – это может говорить не о капризности, а о болезненных ощущениях, которые он испытывает. Это происходит еще от того, что дети до поступления в детский сад мало двигаются, так как в основном с родителями гуляют, сидя в колясках, велосипедах. Все это сказывается на состоянии стопы ребенка, которая является показателем его здоровья и способствует общему оздоровлению организма. Недостаточное развитие стоп неблагоприятно влияет на развитие движений ребенка, способствует снижению его двигательной активности, поэтому важно начинать уделять внимание профилактическим мероприятиям по плоскостопию уже в раннем возрасте, когда проблемы еще не так ярко выражены.

Своевременная профилактическая работа позволит избежать проблемы в развитии ребенка, поэтому актуальным и важным остается формирование у родителей и детей знаний о значимости профилактических мероприятий по плоскостопию, убеждению в необходимости сохранения и укрепления здоровья, начиная с раннего возраста.

### ***Ведущая педагогическая идея опыта***

Ведущая педагогическая идея опыта заключается в создании условий для профилактики плоскостопия детей раннего возраста, которая способствует правильному формированию стопы и положительно влияет на укрепление и развитие всего детского организма, способствует снижению простудных и других заболеваний.

### ***Теоретическая база опыта***

Работу по данному направлению я начала со сбора информации по данной теме, подборе и изучению специальной и педагогической литературы таких авторов как Галанова А.С., Голицына Н.С., Моргунова О.Н., Новиковой И.М., Трихункова В.В., Узорова О., Федоров А., Шарманова С., Алферова В.П.

Алферова В.П. раскрывает понятие, что такое плоскостопие, его виды и степени. Степени плоскостопия классифицируют в зависимости от характера деформации стоп [1, с.7].

В практическом пособии Моргуновой О.Н. говорится, что в норме у всех детей до 2 лет свод стопы отсутствует, то есть в наличие физиологическое плоскостопие. На подошвенной поверхности стопы на месте свода у ребенка в этом возрасте имеется жировая «подушечка». Она - то и выполняет функцию амортизатора (вместо свода стопы), когда ребенок начинает ходить [4, с. 6].

По мнению Федорова А., Шармановой С., после достижения ребенком 2-3 лет кости, мышцы и связки становятся более прочными, и с этого возраста примерно до 6 лет длится процесс формирования правильной формы стопы. Поэтому только к 6 годам можно определить, имеется ли плоскостопие у ребенка [9, с.60].

Галановой А.С., Моргуновой О.И., Косицыной Н.С. определены средства профилактики плоскостопия для укрепления мышц, связок ноги и восстановления функций стопы [2, с.5; 4, с.8; 10.2].

Так как, в основном, плоскостопие приобретенное, оно формируется в процессе развития ребенка, поэтому необходимо проводить профилактику плоскостопия, начиная с самого раннего детства, чтобы избежать различных проблем в дальнейшем.

Исходя из анализа литературы, подобрала и систематизировала упражнения для профилактики плоскостопия для детей раннего возраста.

### ***Новизна опыта***

Профилактике плоскостопия недостаточно уделяется внимания в работе с детьми дошкольного возраста, а необходимость в этом возникает уже в раннем возрасте. Новизна моей работы заключается в подборе и систематизации материала по профилактике плоскостопия для детей 2-3 лет.

### *Технология опыта*

Работая в группе раннего возраста, наблюдая за детьми, я обратила внимание, что в группе есть дети, которые во время передвижения топают и подгибают ноги в области колена; при ходьбе «косопяют»: ступни заворачивают внутрь, тогда, как стопы должны располагаться у ребенка при ходьбе параллельно; наступают при ходьбе на внутренние края стоп.

Эти внешние признаки говорят о возможности развития плоскостопия у этих детей в дальнейшем.

Изучив литературу, я узнала, что в раннем возрасте организм отличается большой пластичностью, и поэтому необходимо создать в группе такие условия, которые будут способствовать профилактике плоскостопия у детей, начиная с раннего возраста.

Целью своей педагогической деятельности по данному направлению работы считаю создание условий для профилактики плоскостопия у детей раннего возраста.

Цель реализуется в задачах:

1. Подобрать и систематизировать игровые упражнения для детей раннего возраста по профилактики плоскостопия.
2. Создать соответствующую развивающую предметно-пространственную среду в группе для профилактики плоскостопия у детей раннего возраста.
3. Повысить компетентность родителей в вопросах профилактических мероприятий по предупреждению плоскостопия у детей раннего возраста.
4. Приобщить родителей к профилактической работе в домашних условиях.

Для проведения систематической работы по профилактике плоскостопия в группе создана развивающая предметно-пространственная среда (Приложение 1). Подобраны специальные предметы для проведения упражнений (гимнастические палки, обручи, мячи), предметы для упражнений по укреплению пальцев стопы (крышечки, кубики, карандаши, колечки), для укрепления сводов стопы совместно с родителями изготовлены косички из ниток, мешочки, приобретена тактильная дорожка.

Основным средством профилактики плоскостопия являются игровые упражнения для развития мышечных групп ног. Их можно использовать в ходе проведения режимных моментов, в непосредственно образовательной деятельности по физической культуре, в совместной деятельности с детьми. С этой целью мной систематизированы и подобраны из разных источников игровые упражнения и комплексы утренних гимнастик с элементами профилактики плоскостопия для детей раннего возраста (Приложение 2).

Во время занятий, детям лучше заниматься босиком или в носочках, но не в обуви, это способствует закаливанию стоп и профилактике плоскостопия.

Для профилактики плоскостопия игровые упражнения необходимо включать в режимные моменты каждый день, увеличивая их количество от 1-2 до 5-6 упражнений, достаточно 15 минут в день. Начинать необходимо с лёгких упражнений: хождение на носках, пятках, внешнем своде стопы, подскоков и прыжков, затем с усложнением: перекатывание с пятки на носок, катание ногами обруча, мяча, ходьба по гимнастической палке, игровые упражнения с предметами (захватывание пальцами ног мелких предметов и др.).

Немаловажное значение имеет взаимодействие с семьями воспитанников. Родителям необходимо знать, каким образом должна осуществляться профилактика плоскостопия у детей, так как у детей уже в возрасте 1-2 лет обнаруживается опасная предрасположенность к появлению плоскостопия. Поэтому сначала мной было проведено анкетирование родителей, которое показало, что 78% родителей не владеют информацией об отрицательном влиянии плоскостопия на общее состояние ребенка, 80% в полной мере не обладают информацией о мерах необходимых для профилактики плоскостопия (Приложение 3).

С целью повышения педагогической компетенции родителей по данному направлению работы мной подготовлены и проведены:

- родительское собрание «Здоровье начинается со стопы», на котором родители познакомились с информацией о плоскостопии, его видами,

причинами возникновения, узнали о том, как можно избежать плоскостопия, как подобрать правильную обувь для детей.

- семинар – практикум «Здоровая стопа – здоровый ребенок», где родители познакомились с играми и упражнениями, предупреждающими плоскостопие у детей раннего возраста. (Приложение 4).

В настоящее время из-за профилактических мероприятий, связанных с коронавирусной инфекцией, проводить родительские собрания и другие мероприятия в обычном режиме не предоставляется возможным. Поэтому в своей работе мы записываем для родителей мастер-классы и выкладываем их в общий групповой чат. Возникающие у родителей вопросы обсуждаем через мессенджеры или в индивидуальной беседе в детском саду. Так родителям были рассказаны и показаны различные упражнения и виды массажа для профилактики плоскостопия (Приложение 5).

Для повышения родительской компетенции:

- подготовлен наглядно-информационный материал (рекомендации, памятки, буклеты) (Приложение 6);
- составлена картотека игровых упражнений и гимнастик для профилактики плоскостопия у детей (Приложение 7).

Проводимая систематическая работа дала положительные результаты.

### ***Результативность***

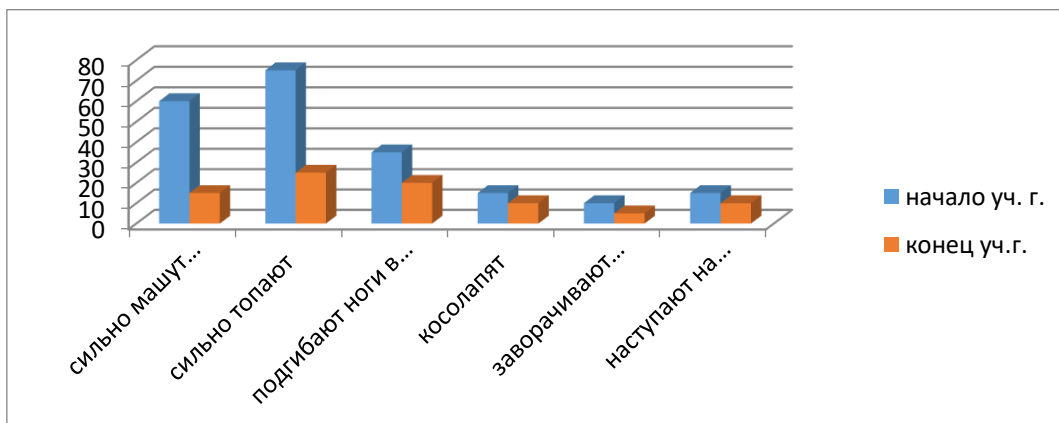
Систематическая работа по профилактике плоскостопия у детей раннего возраста способствует правильному формированию стопы и положительно влияет на укрепление и развитие всего детского организма, способствует снижению простудных и других заболеваний.

Особенностью группы раннего возраста является то, что каждый год меняется списочный состав, поэтому профилактическую работу по плоскостопию каждый учебный год мы проводим с новыми детьми и новыми родителями.

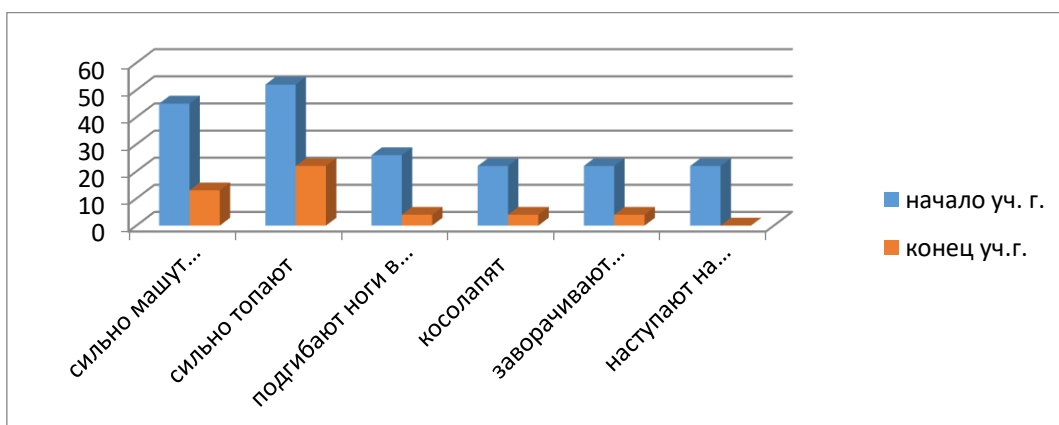
Таким образом, результаты проводимой работы отслеживаются нами в начале и конце каждого учебного года, и показывают положительную динамику.

Показатели	2018 - 2019		2019 - 2020		2020 - 2021	
	Начало уч. года (чел., %)	Конец уч. года (чел., %)	Начало уч. года (чел., %)	Конец уч. года (чел., %)	Начало уч. года (чел., %)	Конец уч. года (чел., %)
во время передвижения сильно машут руками	12 - 60%	3 - 15%	10 - 45%	3 - 13%	14 - 66%	5 - 24%
во время передвижения сильно топают	15 - 75%	5 - 25%	12 - 52%	5 - 22%	15 - 71%	7 - 33%
во время передвижения подгибают ноги в области колена	7 - 35%	4 - 20%	6 - 26%	1 - 4%	7 - 33%	2 - 9%
во время передвижения косолапят	3 - 15%	2 - 10%	5 - 22%	1 - 4%	5 - 24%	2 - 9%
во время передвижения ступни заворачивают внутрь	2 - 10%	1 - 5%	5 - 22%	1 - 4%	3 - 14%	-
при ходьбе наступают на внутренние края свода стопы	3 - 15%	2 - 10%	5 - 22%	-	3 - 14%	1 - 5%

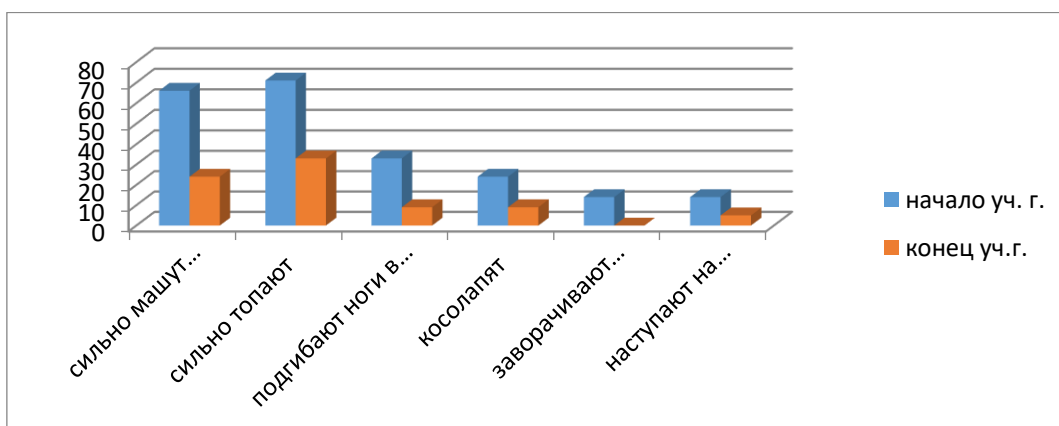
### 2018-2019 учебный год



### 2019 – 2020 учебный год



### 2020-2021 учебный год



За три года средний показатель достигнутых нами результатов по профилактике плоскостопия детей раннего возраста, показал, что 83% детей во время передвижения перестали сильно махать руками, 74% - топтать, 89% - подгибать ноги в области колена, 92% детей при ходьбе не «косолапят» и наступают на внутренние края свода стопы. Все это говорит о своевременной и правильно спланированной работе.

Положительные результаты прослеживаются и в повышении компетентности родителей в вопросах профилактических мероприятий по предупреждению плоскостопия у детей раннего возраста, что говорит о правильно спланированной нами работе (Приложение 3).

### ***Адресная направленность***

Представленный практический материал, подобран с учетом возрастных возможностей детей, и может быть использован воспитателями групп раннего возраста, а также предложен родителям для профилактики плоскостопия с детьми дома.

## Список литературы

1. Алферова В.П. Как вырастить здорового ребёнка. СПб.: Медицина, 1991.- 416с.
2. Галанов А.С. Игры, которые лечат (для детей от 1 года до 3 лет). - М.: «ТЦ Сфера», 2006. - 96 с.
3. Голицына, Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении [Текст]: из опыта работы / Н.С. Голицына – М.: Издательство Скрипторий 2003, 2004. – 72с.
4. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ [Текст]: Практическое пособие / О.Н. Моргунова. – Воронеж ТЦ “Учитель”, 2005. – 109с.
5. Новикова, И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников [Текст] /И.М Новикова. – М.: Издательство Мозаика – Синтез 2010. – 96с.
6. Храмцов П., Сотникова Е. «Помните – здоровье начинается со стопы» // «Дошкольное воспитание». – 2005. - №8
7. Трихункова, В.В. Познай себя // Ребенок в детском саду – 2005. - №2 – С.51
8. Узорова, О. Физкультурные минутки. [Текст]: материал для проведения физкультурных пауз / О. Узорова, Е. Нефедова. - М.: ООО “Издательство Астрель” “Издательство АСТ”: ЗАО НПП “Ермак” - 2005. – 96с
9. Федоров А., Шарманова С. “Профилактика и коррекция плоскостопия у детей” //Дошкольное воспитание. – 2003 №8 – С. 59-62
10. Интернет-ресурсы:
  - 10.1. Лисова Елена «Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста», <http://www.o-krohe.ru/bolezni-rebenka/uprazhneniya-pri-ploskostopii/>;
  - 10.2. Косицына Н. С. «Игровые упражнения, направленные на профилактику плоскостопия»; <https://nsportal.ru/page/poisk-po-saitu>;
  - 10.3. Кнот И. В. «Гимнастика для стоп для детей дошкольного возраста»; <https://nsportal.ru/page/poisk-po-saitu>;

10. 4. Скороходова Н.А. «Игры по профилактике плоскостопия»; <https://nsportal.ru/page/poisk-po-saitu>;
- 10.5. Тоскоракова Татьяна «Оздоровительно-развивающие игры при плоскостопии»; <https://nsportal.ru/page/poisk-po-saitu>;
- 10.6. <https://successmed.ru/raznoe/opredelenie-ploskostopiya>.
- 10.7. О развитии и воспитании детей <https://kroha.info>
- 10.8. Соколова Л. С. «Плоскостопие у детей: причины возникновения, лечение и профилактика» <https://gb4miass74.ru>
- 10.9. Детский доктор <https://rdbkomi.ru>