**Проблема профилактики и коррекции отклонений в состоянии опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста.**

*Карташева Людмила Николаевна, инструктор ФК, ЛФК, ГБДОУ№5, комбинированного вида, Выборгского р-на Санкт-Петербурга*

Данная проблема является одной из актуальных в системе воспитания и образования.

Изменение социально-экономических условий, усложнение образовательных программ, снижение двигательной активности приводит к росту числа детей с различными нарушениями в состоянии здоровья.

Пристального внимания заслуживают вопросы развития и состояния опорно-двигательного аппарата, в частности стоп.(2) Стопа является одним из важнейших звеньев опорно-двигательного аппарата человека, морфофункциональное состояние которого имеет большое значение в формировании здоровья подрастающего поколения. (3) Поэтому проблема профилактики плоскостопия, укрепления сводов стопы у младших дошкольников является одной из актуальных в системе охраны здоровья детей и подростков. (1)

В связи с этим возрастает значение организации работ профилактической и коррекционной направленности образовательного учреждения, где ребёнок находится практически ежедневно, следовательно, имеется возможность своевременных и регулярных воздействий, посредствам проведения лечебной гимнастики с данными детьми, а также включение в занятия физической культуры корригирующие лечебные упражнения.

Главная задача упражнений при плоскостопии у дошкольников – укрепить мышцы стопы со всех ее сторон, а также ускорить ток крови в ней. (4) Наиболее результативна оздоровительная гимнастика при устранении плоскостопия у детей дошкольного возраста. Хороших результатов достигают и при использовании ЛФК с 14 до 16 лет. Весь этот период стопа формируется, поэтому ее можно еще видоизменить. По истечении этого времени остановить патологию с помощью упражнений практически невозможно.

Планируя занятия с детьми младшего возраста, родители должны понимать, что принуждать малышей к тренировкам нельзя. Так можно «отбить» у них желание заниматься. Главным аспектом при планировании комплекса лечебной физкультуры для малышей 3-7 лет является игра. При возникновении неприятных ощущений или боли отдельные упражнения можно не делать до тех пор, пока дошкольник сможет их выполнить.

После 7 лет применяется другая тактика: настойчивость и упорство. Правильная мотивация позволит справиться с проблемой быстрее.

Длительность тренировок также зависит от возраста. Так, первые занятия для малышей проходят за 3 минуты. С каждым днем их продолжительность увеличивается на 2-3 минуты. Оптимальное время для тренировок после «подготовительного» этапа привыкания составляет 15 минут. Занятия для подростков начинают с 8-10 минут, ежедневно увеличивая продолжительность и интенсивность. Средняя тренировка в этом возрасте составляет 25-30 минут.

В любом возрасте тренировки должны проходить ежедневно. Регулярная проработка всех мышц – залог хорошей результативности.

Для самых маленьких пациентов разработаны не упражнения, а веселые игры. Участвуя в них, малыш весело проводит время, не подозревая, что все его действия направлены на исправление дефектов на стопах.

1. Разложите перед детьми крышки от пластиковых бутылок. Попросите собрать их с помощью пальцев ног и сложить их в отдельные корзинки. Кто первый справится с заданием, тот и победитель. Крышки можно заменить любыми предметами,
2. Используйте подушку, наполненную любой крупой. По правилам игры победит тот малыш, кто сможет пронести ее как можно дальше на своей голове. Упражнение помогает контролировать и формировать правильную осанку.
3. Игра в «пятнашки». С помощью веселой игры, во время которой дошколята должны бегать друг за другом, можно исправить деформацию стопы.
4. Упражнение, во время которого детям нужно ходить, опираясь на разные части стопы, представляют в виде походки разных зверей. Малышам предлагают походить как медвежата, пингвины или красивые балерины. Для этого они наступают на внешнюю часть стопы, а затем на внутреннюю. Также нужно ходить на носочках и [на пятках](https://lfkplus.ru/lfk-v-ortopedii/pri-pyatochnoj-shpore.html).

Поощряйте малыша прыгать или ходить в указанных положениях. С помощью этих простых движений развиваются и укрепляются все группы мышц.

Комплекс упражнений для детей 4-7 лет

В этом возрасте дошкольники могут осознанно повторять предложенные им движения. Рассмотрим примерный комплекс упражнений для детей этого возраста. Помните о том, что перед тем, как приступить к основной тренировке, нужно сделать разминку.

1. Малыш садится на пол и вытягивает ноги. Под счет инструктора сгибает стопу, затем разгибает. С каждым движением скорость выполнения задания нужно увеличивать. Вначале упражнение делают каждой ногой по очереди. Затем одновременно двумя ногами.
2. Не меняя положения, ребенок «крутит» стопой по часовой стрелке, а затем против нее. Вначале упражнение делают каждой ногой по очереди. Затем одновременно двумя ногами.
3. Стоя с прямой спиной, расположив руки вдоль тела, малыш приподнимается на носочки. Затем меняет положение, перекатываясь с носка на пятку.
4. Дети идут по кругу на носочках, периодически меняя положения стопы на пятку.
5. Ребенок становится на пальчики и приседает. Приседания не должны быть глубокими.
6. Ходьба на искусственно созданных неровностях. Для этого упражнения используют специальные ортопедические коврики, которые имитируют камни, траву и т. д.
7. Сидя на скамейке, малыш перекатывает гимнастическую палку стопами.
8. Дети бегают друг за другом. По сигналу инструктора останавливаются, становятся на носочки и вытягивают вверх руки.

В комплекс включают также игры, предназначенные для детей младшего возраста. Главное, чтобы малыши не переутомлялись, получая удовольствие от проведенных занятий.

Литература:

1. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура / Э.Н. Вайнер. - М.: Флинта, 2011. - 424 c.

2. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: Учебник / В.А. Епифанов. - М.: Медицина, 2004. - 304 c.

3. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. / С.Н. Попов, Н.М. Валеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 416 c.

4. https://lfkplus.ru/lfk-dlya-detej/ploskostopiya-u-detej.html