

спеціальних дошкільних навчальних закладах, дитячих домах та дошкільних групах, дасть можливість внести певні корективи, з метою подальшого удосконалення змісту навчання та виховання даної категорії дітей.

Література:

1. Екжанова Е.А., Стребелева Е.А. Организация и содержание коррекционно-воспитательной работы в специализированном дошкольном учреждении для детей с нарушением интеллекта (умственно отсталых). – М., 2000. – 96 с.
2. Програма виховання і навчання розумово відсталих дітей дошкільного віку. – К.: ТОВ «ЛДЛ», 2000. – 120 с.
3. Программа для специальных дошкольных учреждений: воспитание и обучение детей с интеллектуальной недостаточностью / Редактор Л. А. Тимофеева – Мн.: Народная асвета; Министерство образования Республики Беларусь, 2007.

УДК: 376-056.36

Рецензент: І.В. Гладченко,
кандидат педагогічних наук

ПРОФІЛАКТИКА ТА КОРЕКЦІЯ ПЛОСКОСТОПОСТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ПОМІРНОЮ РОЗУМОВОЮ ВІДСТАЛІСТЮ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

І. В. Бобренко

У представленій статті розглядається можливість і доцільність здійснення профілактики і корекції плоскостопості у дітей дошкільного віку, з помірною розумовою відсталістю, засобами фізичного виховання

Ключові слова: діти дошкільного віку, порушення інтелектуального розвитку, корекційно-розвивальна робота, засоби фізичного виховання, опорно-руховий апарат, плоскостопість

Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного возраста с умеренной умственной отсталостью средствами физического воспитания

В представленной статье рассматривается возможность и целесообразность осуществления профилактики и коррекции плоскостопия у детей дошкольного возраста, с умеренной умственной отсталостью, средствами физического воспитания.

Ключевые слова: дети дошкольного возраста, нарушение интеллектуального развития, коррекционно-развивающая работа, средства физического воспитания, опорно-двигательный аппарат, плоскостопие.

Prevention and correction of flatfoot in preschool children with moderate mental retardation by means of physical education

In the present paper we consider the possibility and desirability of prevention and correction of flatfoot in preschool children with moderate mental retardation by means of physical education.

Keywords: preschool children, the violation of intellectual development, developing remedial work, the means of physical education, musculoskeletal system, flatfoot.

Дошкільний вік є важливим етапом становлення особистості дитини з помірною інтелектуальною недостатністю, формування рухових навичок, розвитку фізичних якостей, забезпечення умов нормального біологічного розвитку. Даний віковий період відрізняється, з одного боку, інтенсивним зростанням і розвитком дитячого організму, а з іншого – низькою

опірністю до несприятливих впливів довкілля (Є. Б. Сологуб, Г. П. Виноградов, С. В. Никольська, Т. А. Гутерман, І. В. Пенькова тощо).

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури свідчить про те, що в даний час система коригуючих заходів дітей в умовах спеціальних дитячих навчальних закладів несформована: відзначається роз'єднаність діяльності медичного і педагогічного персоналу, спостерігається явно недостатня поінформованість педагогів і батьків у питаннях організації корекційно-профілактичних заходів (Р. Б. Стеркіна, Н. Н. Кожухова, Л. А. Рижкова, М. М. Борисова, Г. Г. Лукіна). Відтак, сучасний стан фізичного виховання дітей дошкільного віку з порушеннями психофізичного розвитку характеризується невисокою ефективністю, часто не забезпечує належно рівня фізичного здоров'я дошкільнят у контексті його формування засобами фізичної культури. Відзначається певний застій у вдосконаленні організаційних і методичних основ фізичного виховання в сім'ї та у дошкільних освітніх установах [1, 2, 4, 5].

Одним із основних завдань фізичного виховання дітей дошкільного віку з помірною розумовою відсталістю є зміцнення їхнього здоров'я. Відтак, в процесі організації роботи профілактичної та корекційної спрямованості, в умовах спеціальних дитячих навчальних закладів, особливу увагу необхідно приділяти профілактиці та корекції порушень з боку опорно-рухового апарату (дефектів постави, плоскостопості), оскільки серед функціональних відхилень вони мають найбільшу питому вагу [1, 2, 4].

Тісний зв'язок між станом опорно-рухового апарату (ОРА) і здоров'ям людини доведений численними науковими дослідженнями [1, 2, 3, 6], де зазначається, що відсутність відхилень у стані ОРА є неодмінною умовою нормального функціонування органів і систем, розвитку організму в цілому, підвищення працездатності дітей та зміцнення їх здоров'я. Для збереження нормальної постави людини в процесі онтогенезу вирішальне значення мають не розміри і сила м'язів, а, більшою мірою, адекватне співвідношення м'язового тонусу, яке забезпечує функціональну доцільність будови людського тіла (А. В. Чоговадзе, Н. Н. Кожухова, Л. А. Рижкова, М. М. Борисова, І. В. Пенькова, О. М. Федоровська).

Плоскостопість розглядається як порушення функцій стопи, яке зовні проявляється в опущенні склепінь стопи, що викликано послабленням м'язів і розтягуванням її зв'язок (М. Р. Сапін, Г. Л. Білич). Інші автори під плоскостопістю розуміють деформацію стопи, яка полягає в зменшенні висоти її склепінь, в поєднанні з пронацією п'яти та супінаційною контрактурою переднього відділу стопи. В результаті опускається медіальний край стопи, патологічно розтягується її зв'язковий апарат, змінюється положення кісток; м'язи-супінатори, які відіграють важливу роль у підтримці склепіння стопи, слабшають і атрофуються (М. І. Фонарев, Т. А. Фонарева, Г. Г. Лукіна, О. М. Федоровська тощо).

Стопа є опорою, фундаментом тіла, тому, природно, що порушення цього фундаменту обов'язково відбивається на формуванні підростаючого організму. Зміна форми стопи не тільки викликає зниження її функціональних можливостей, а й, що особливо важливо, змінює положення таза, хребта. Це негативно впливає на функції останнього і, отже, на поставу та загальний стан дитини [1, 2, 3, 5, 6]. Недостатній розвиток м'язів і зв'язок стоп несприятливо позначається на розвитку багатьох рухових дій у дітей, 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 (див. таблицю).

<i>Засоби фізичного виховання</i>	<i>Характер використання</i>
Гігієнічні фактори	Гігієна взуття і правильний її підбір відповідно до призначення. Гігієнічне обмивання ніг прохолодною водою перед сном, після ходіння босоніж тощо.
Природно-оздоровчі фактори	Ходіння босоніж по природних ґрунтових доріжках (траві, піску, гальці тощо), обладнаним на групових ділянках в теплу пору року; по штучних ґрунтових доріжках (ящики з промитою річковою галькою) в холодну пору року. Гартують процедури для стоп (сольова доріжка, обтирання стоп, контрастне обливання ніг, «ризький» метод, інтенсивне загартовування стоп) відповідно до індивідуальних особливостей дітей і відсутністю протипоказань, за наявності лікарського контролю.
Фізичні вправи	Спеціальні комплекси вправ, спрямовані на зміцнення м'язів стопи та гомілки, а також формування склепінь стопи. Особливістю є широке використання образних фізичних вправ (наприклад, «Кошенята», «Каченята» тощо), вправ з предметами (обручем, м'ячем, скакалкою тощо).

Дуже важливо дотримуватися гігієни стопи. Щоденні обмивання ніг прохолодною водою та подальший масаж (самомасаж) стопи та гомілки корисні при плоскостопості [3, 5]. Стопу потрібно масажувати з кінчиків пальців, розтираючи шкіру та масажуючи м'язи, поступово піднімаючись вище по стопі та гомілці.

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 повноцінного розвивального фізкультурно-оздоровчого середовища, забезпечення рекомендованого рухового режиму, дотримання гігієнічних умов, а також правильної організації фізичного виховання та валеологічної освіти.

Щорічна діагностика стану склепінь стопи у дітей дошкільного віку з помірно розумовою відсталістю повинна здійснюватися медичним персоналом ДНЗ з використанням об'єктивних методів дослідження [2, 5, 6]. 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 та реманенту, 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, педалі яких мають конусоподібний валик, призначений для формування склепіння стопи; спеціальні тренажери). Слід надати дітям можливість застосування зазначеного обладнання. 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).

Успішне вирішення оздоровчих завдань фізичного виховання можливо на основі спільної діяльності педагогічного колективу освітніх установ і батьків [2, 6]. Для залучення батьків до активної участі в роботі профілактичної та корекційної спрямованості доцільно використовувати різні форми спілкування з сім'єю: батьківські збори, тематичні консультації, педагогічні бесіди, дні відкритих дверей, відкриті заняття з фізичної культури, стенди

(куточки) для батьків тощо. Це дозволить забезпечити наступність у розвитку та навчанні дитини в умовах спеціального ДНЗ і сім'ї, а також підвищити обізнаність батьків у корекційно-профілактичних питаннях виховання дітей.

У збереженні та зміцненні здоров'я дітей дошкільного віку з порушеннями інтелектуального розвитку особливе місце відводиться валеологічній освіті людини. Одне з його основних завдань формування необхідних знань, умінь і навичок щодо використання засобів фізичного виховання, і, зокрема, гігієнічних і природно-оздоровчих факторів, фізичних вправ з метою профілактики різних захворювань і функціональних відхилень (І. І. Брахман, В. І. Болдін, Г. А. Вороніна, Е. Н. Вайнер, Т. Е. Вайнер). У зв'язку з цим доцільно, в процесі занять по валеології, приділити увагу вивченню теми «Будова і функції стопи. Профілактика і корекція плоскостопості».

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, спрямованих на зміцнення м'язів стопи і гомілки і формування склепінь стоп, можуть застосовуватися в різних частинах заняття з фізичної культури, а також в інших формах роботи з фізичного виховання, в процесі ранкової гімнастики, гімнастики після денного сну, в якості домашніх завдань тощо. Найбільший ефект досягається тоді, коли вправи виконуються босоніж.

Дозування фізичних вправ залежить від віку і рівня підготовленості дітей і може складати від 4-5 разів на етапі їх розучування, до 10-12 разів на етапі закріплення і вдосконалення.

З метою створення позитивного психоемоційного фону слід виконувати вправи під музику. Окрім того, необхідно використовувати наочні посібники (картки, картинки, малянки), що відповідають сюжету комплексу. Все це сприятиме підвищенню інтересу і активності дітей і, отже, більш якісному виконанню вправ.

Цілеспрямоване виконання комплексів фізичних вправ, в поєднанні з чинниками загартовування, гігієнічними навичками і масажем (самомасажем), є потужним засобом не тільки профілактики плоскостопості, але й зміцнення всього організму дітей дошкільного віку з помірною розумовою відсталістю.

Література:

1. Веневцев С. И. Оздоровление и коррекция психофизического развития детей с нарушением интеллекта средствами адаптивной физической культуры / С. И. Веневцев, А. А. Дмитриев. – М.: Советский спорт, 2004. – 104 с.
2. Глазырина Л. Д. Научно-методические основы реализации оздоровительного, воспитательного и образовательного направления программы физического воспитания дошкольников: Автореф. дис. д-ра пед. наук / Л. Д. Глазырина. – Минск, 1993. – 32 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. Селиверстов В. И. Современные приоритетные направления развития коррекционно-педагогической работы в дошкольном образовании // Дошкольное воспитание. – 1997. – №12. – С. 2-6.
5. Филиппова С. О. Физическая культура в системе образования дошкольников: Монография. – СПб., 2002. – 336 с.
6. Юрко Г. П., Спирина В. П., Сорочек Р. Г., Уварова З. С. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста. – М.: Медицина, 1978. – 248 с.