

Консультация для родителей

Профилактика плоскостопия детей дошкольного возраста



Физкульт-привет, мамы и папы, бабушки и дедушки!

Пешком ходить — долго жить (пословица)

Мы на них стоим и пляшем.

Ну, а если им прикажем,
Нас они бегом несут.
Подскажи, как их зовут?..(Ноги)

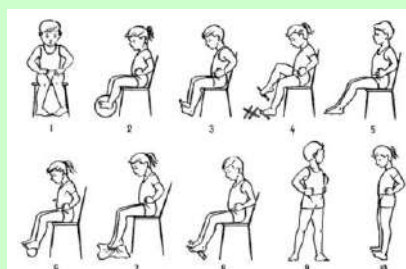
Две сестрёнки-подружки

Похожи друг на дружку,
Рядышком бегут,
Одна — там, другая — тут...(Ноги)

Стопа является опорой, фундаментом всего организма. Разговор на тему профилактики плоскостопия детей дошкольного возраста очень актуален. Активное формирование функции опорно-двигательного аппарата ребенка происходит до шести лет. После этого плоскостопие у детей вылечить намного сложнее.

Плоскостопие – это деформация (расплющивание, опускание) свода стопы. Данное заболевание все чаще встречается у детей дошкольного возраста. Нередко нагрузка на своды стопы оказывается для детей чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, растягиваются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп опускаются, расплющиваются и возникает плоскостопие. Изменение формы стопы вызывает повышенную утомляемость и боли при ходьбе. Плоскостопие способно полностью нарушить амортизацию стопы и вся нагрузка при ходьбе придется на голень и тазобедренный сустав, что в дальнейшем влияет на развитие артроза. Так как плоскостопие провоцирует «встряску» костей нижнего отдела позвоночника, очень часто оно является причиной нарушений осанки.

Для предупреждения плоскостопия рекомендуются умеренные упражнения для мышц, ног и стоп, ежедневные прохладные ножные ванны, хождение босиком. Особенно рекомендуется хождение босиком летом по рыхлой, неровной поверхности, так как при этом ребенок непроизвольно переносит тяжесть тела на наружный край стопы и поджимает пальцы, что способствует укреплению свода стопы. Успешная профилактика и коррекция плоскостопия возможны на основе комплексного использования всех средств физического воспитания: гигиенических факторов (гигиена обуви и правильный её подбор в соответствии с назначением) и физических упражнений (специальные комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы)



Важная рекомендация – естественный массаж ног. Массаж сам по себе очень [полезен для ребенка](#), но в случае с нарушением функции стоп он крайне необходим. Можно ходить босиком по камешкам, песку, траве, палкам, по массажным дорожкам, как на специальном массажном коврике, так и выполненным своими руками

Предлагаем вам воспользоваться традиционными упражнениями для профилактики плоскостопия в домашних условиях. Такие упражнения для профилактики подходят не только детям, но и взрослым. Многие из них максимально просты и могут быть интересны ребятам дошкольного возраста.

ИГРЫ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ:

Игра	Описание
«Покажи мячик»	Используются крышки пластиковых бутылок и лист картона, на котором изображены мячики. Задача ребенка: брать пальчиками ног эти крышки и класть на нарисованные мячики. Ноги чередуются.
«Растем вместе»	Дети поднимаются на носки, считают до 3-х и опускаются.
«Своя фигура»	Берутся крышки от пластиковых бутылок и разные геометрические фигуры из любого материала. Фигуры лежат на полу. Задача детей: брать пальчиками левой и правой ноги крышки и выкладывать фигуры перед собой, как бы «закрашивая» их. Потом можно фигурками поменяться.
«Строим башню»	Берутся кубики такого размера, чтобы дети могли их

Игра	Описание
	удержать пальцами ног. Ребята берут по одному кубику и стараются аккуратно их складывать друг на друга, выстраивая башню.
«Собираем урожай»	На полу разбрасываются пластиковые и мягкие игрушки в форме разных плодов: горох, лук, грибочки, орешки, семечки и прочее. У каждого воспитанника – свое лукошко (это могут быть обычные коробки). Далее ребенку предлагается собрать урожай. Когда на полу не останется ничего, можно подсчитывать результаты.
«Рисуем ногами»	Ребенку дается листочек и по фломастер. Фломастеры зажимаются между большим и указательным пальчиками стопы, начинается творчество. Можно рисовать геометрические фигуры, бантики, солнышки, цветочки. В этом упражнении будет проходить не только профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста, упражнения которой скорее направлены на мышцы стоп, но и творческое развитие.
«Рисунки из карандашей»	Малышу предлагается поднимать стопами карандаши и выкладывать из них какие-то заданные рисунки или фигуры.
“Подъемный кран”	Ребенок садится на ковёр, упирается руками сзади в пол, переносит любой предмет весом 500 грамм, захватив его ногами то вправо, то влево и произносит: Я сейчас подъёмный кран. Он на стройке великан, Груз тяжёлый поднимает, Как построить домик знает.
“Цапля»	Ребенок под любую музыку двигается по комнате. По сигналу «Цапля!»- он встает на одну ногу (правую, при повторении на левую), удерживая равновесие, и произносит: Цапля на одной ноге Может час стоять в реке.
“Кузнечик”	Ребенок прыгает на носке одной ноги, на каждую строчку меняя ноги, и произносит: Кузнечик прыг да скок С травинки на цветок. С цветка на землю вмиг. И снова скок да прыг.
“Юла»	Ребенок кружится на носочках (вправо, после отдыха влево),

Игра	Описание
	и произносит: Вот как кружится юла: Раз, два, три – и все дела!
“Собери ногами”	- по группе раскладывают мелкие предметы (части конструктора, пробки, жёлуди) и дают детям коробки. Дети ходят по группе, захватывают стопами предметы, собирают в коробки и произносят: Захватчу предмет стопой и возьму его с собой. Я несу, за ним слежу, и в коробку положу.

Если регулярно выполнять упражнения и играть с детьми в полезные для развития мышц стоп игры, то необходимость в будущем прибегать к консультациям с врачами по поводу плоскостопия, отпадет!

Будьте здоровы!