



Консультация для родителей.

«Профилактика плоскостопия у дошкольников».

Плоскостопие – заболевание, выражающее в деформации (расплющивании, опускании) свода стопы. Возникает тогда, когда нагрузка на своды стопы оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, растягиваются, теряют пружинистые свойства, своды стоп опускаются, расплющиваются – возникает плоскостопие.

Строение стопы отвечает двумя основным требованиям:

- ✓ Способность удерживать вес тела при нагрузке на ноги;
- ✓ Амортизировать толчки, возникающие при ходьбе, беге;

Плоскостопие чаще встречается у слабых, физически плохо развитых детей. Некоторые родители оберегают малышей от физических усилий («не бегай», «не прыгай», «не лазай, а то упадешь») даже от здорового соперничества в подвижных играх. Из лучших побуждений, конечно. Такая родительская любовь рискует превратиться в свою противоположность и принести только один вред. Ведь нередко нагрузка на своды стопы таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, растягиваются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие.

Плоскостопие – одна из самых распространённых проблем с детскими ножками. И, несмотря на кажущуюся безобидность, проблема эта очень

серьёзная. Стопа – это опора, фундамент всего организма. Изменение формы стопы вызывает повышенную утомляемость и боль при ходьбе, провоцирует «встряску» костей нижнего отдела позвоночника, поэтому очень часто оно является причиной нарушений осанки. Плоскостопие может полностью нарушить амортизацию стопы, в результате вся нагрузка при ходьбе придется на голень и тазобедренный сустав, что в дальнейшем может привести к развитию артроза. Как любую болезнь, плоскостопие легче предупредить, чем вылечить. Поэтому важно не лениться, а уделять должное внимание профилактике плоскостопия у детей, начиная с самых первых дней жизни.

Активное формирование функции опорно–двигательного аппарата ребенка происходит до 6 лет. После этого плоскостопие вылечить намного сложнее. Именно по этой причине так важно проводить профилактику плоскостопия у дошкольников.

Задачи по профилактике плоскостопия:

1. Развивать мышечно-связочный аппарат голени и стопы.
2. Формировать навык правильной ходьбы и осанки.
3. Расширять двигательный опыт детей, общее укрепление организма, обеспеченное длительным пребыванием на свежем воздухе, разнообразными движениями, подвижными играми, а также специальные мероприятия для укрепления стопы.

Физические упражнения являются лучшим средством при профилактике плоскостопия, других изменений осанки.

В детском саду физические упражнения решают несколько задач(одно и тоже упражнение может обогащать опыт детей, развивать двигательные качества, быть профилактическим). Для профилактики плоскостопия Упражнения (бег, приседания, прыжки, ходьба по разным сторонам стопы, ползание) помогут укрепить двигательную систему ребенка. Ежедневная утренняя гимнастика, активные упражнения в детском саду — замечательное

средство при лечении плоскостопия, его профилактики у детей дошкольного возраста.

Игры для профилактики плоскостопия.

Игра «Ну-ка донеси»

В зале дети сидят на стульях, у каждого ребенка под ногами простынка. Нужно захватить пальцами одной ноги эту простынку и, не разу не уронив ее, дотащить любыми способами (скача на одной ноге или на четвереньках) до противоположного конца зала. То же повторить другой ногой.

Игра «Ловкие ноги»

Дети сидят на полу, руки за туловищем, кистями опираются о пол. Между широко расставленными ногами палка. У ее конца справа носовой платок. Нужно взять пальцами правой ноги и перенести к левой, не задев палки. Правую ногу перевести в И.п., потом взять платок пальцами левой ноги и перенести его вправо от палки.

Можно усложнить: перенести обе ноги с платком вправо и влево, выигрывает тот, кто сделал упражнение, не задев платком палки. Выполняя упражнение, можно приговаривать:

Я платок возьму ногой,
Поднесу его к другой,
Я несу, несу, не сплю,
Палку я не зацеплю.

Игра «Великан и карлик»

Игровые упражнения, описанные ниже, проводятся в общем комплексе по команде инструктора. Победителями являются дети, которые, не сбиваясь, наиболее четко и красиво выполняют упражнения. Инструктор обязательно должен отметить детей, которые правильно выполняют игровые упражнения.

«Великан» - ходить, приподнимаясь на носки, как можно выше.

«Карлик» - ходить, согнув ноги в коленях.

«Маленький - большой» - по сигналу, как можно ниже присесть, а затем быстро выпрямится.

«Лошадь» - двигаться по кругу, подражая ходу лошади, в различных темпах: шагом, рысью, галопом.

Игра «Поймай комара»

Упражнения с предметами:

1. захватывание пальцами стопы мелких предметов.
2. удержание и выбрасывание мелких предметов.
3. перекатывание стопой навивного или резинового мяча.
4. собирание пальцами стоп: платочки, дорожки и т.д.
5. перекладывание предметов вправо, влево.
6. подтянуть к себе предмет, передать сидящему рядом.
7. ходьба по ребристой дорожке, по бревну, по гимнастическому мату.
8. ходьба по резиновым шипованным коврикам.
9. перешагивание через гимнастические палки, набивные мячи.
10. катание стопой гимнастической палки.
11. ходьба по обручу, канату, веревке.
12. лазанье по лестнице.
13. спрыгивание со скамьи на мягкое покрытие.
14. «Барабан» дети отбивают дробь ногами, и. п. сидя.
15. Многим детям очень нравится упражнение «качели». Для этого нужно меня очередность ног поднимать пятку, не отрывая пальцев от пола.
16. подъем мяча находящегося между стопами двух ног. Такое упражнение можно выполнять как сидя, так и лежа.
17. Небольшой мячик можно покатать, прижав его к полу поверхностью свода стопы, но для этого так же хорошо подойдет гимнастическая палка или обыкновенная скалка.

Зарядку от плоскостопия нужно проводить регулярно, иначе положительный эффект может не наступить. Конечно, маленького ребенка трудно усилием воли заставить делать такой комплекс упражнений постоянно. Что бы помочь ему в этом, родителям можно превратить такие занятия в небольшое соревнование, и привлечь к этой игре всех членов семьи.

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия в домашних условиях:

В положении сидя на стуле:

- согнуть и разогнуть пальцы ног;
- зафиксировать носки на полу и максимально развести пятки в стороны.
- катать ногами массажный мячик или ролик;
- перекладывать при помощи пальцев ног мелкие предметы (камушки, карандаши, пуговицы, тряпочки).

При ходьбе:

- попеременно ходить на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы;

В положении стоя:

- подниматься на носочки, опускаясь на полную стопу;
- приседать, не отрывая пяток от пола;
- стоять на внешних сводах стоп в течение 30-40 секунд.

Такая несложная гимнастика, проводимая с ребёнком, убережёт его от этой неприятной проблемы – плоскостопие.

Приучайте ребенка к выполнению зарядки с самого детства, показывая личный пример. Пусть утренняя гимнастика и закаливания будет в вашей семье хорошей ежедневной традицией.