Консультация для родителей «Профилактика плоскостопия»

Плоскостопие — довольно неприятный недуг, который, формируясь в раннем детстве, способен негативно сказаться на всей последующей жизни ребёнка. При плоскостопии снижается амортизирующая функция стопы, в следствии чего внутренние органы становятся мало защищёнными от сотрясений, а также нарушается опорная функция нижних конечностей, в результате чего происходит ухудшение их кровоснабжения. Стопа становится потливой, холодной, синюшной. Уплощение стопы влияет на положение таза и позвоночника, что ведет к нарушению осанки и смещению внутренних органов. Дети с плоскостопием, при ходьбе широко размахивают руками, сильно топают, подгибают ноги в коленях и тазобедренном суставе; походка их напряженная, неуклюжая.

Чаше всего страдают плоскостопием из-за дети невнимательности родителей. Вот почему следует прислушиваться к жалобам ребёнка на боли при ходьбе, беге или стоянии. Необходимо помнить, что у детей плоскостопие развивается медленно, поэтому рекомендуется периодически осматривать стопы детей принимать меры И ПО их профилактике. В период роста и развития состояние свода стоп неустойчиво и может меняться под воздействием разных неблагоприятных факторов в худшую сторону.

Факторы влияющие на развитие плоскостопия:

- наследственная предрасположенность;
- повышенная нагрузка на ноги (избыточная масса тела);
- врожденная слабость мышечно-связочного аппарата стопы;
- паралич мышечно-связочного аппарата стопы (вследствие ДЦП или полиомиелита);
 - рахит;
 - неправильно подобранная обувь;
 - травмы стопы.

Ранние признаки плоскостопия:

- быстрая утомляемость ног;
- ноющие боли в стопах;
- боли в мышцах бедер, голени и пояснице;
- отечность стоп;
- появление мозолей;
- искривление пальцев ног.

Предупредить **плоскостопие легче**, чем его лечить, поэтому с раннего возраста необходимо укреплять мышцы и связки ног.

Игровые упражнения, направленные на **профилактику плоскостопия** у детей дошкольного <u>возраста</u>:

«Солнышко»

Оборудование: пуговицы разного размера.

Выполнение: пальцами ног выложить из пуговиц солнышко.

«Башенка»

Оборудование: кубики.

Выполнение: захватывая кубики стопами ног выстроить башенку.

«Уберём игрушки»

Оборудование: маленькие игрушки

Выполнение: пальцами ног собрать игрушки в определённое место.

«Рисование»

Оборудование: листы бумаги, фломастеры.

Выполнение: зажав фломастер пальцами ног нарисовать рисунок.

«В лесу»

В роще вырос можжевельник, (переступает с ноги на ногу)

И в тени его ветвей

Появился муравейник,

Поселился муравей. (поднимается на носки и опускается на всю стопу)

Он из дома спозаранку

Выбегает с веником,

Подметает он полянку

Перед муравейником, (сводит и разводит носки ног)

Замечает все соринки,

Начищает все травинки, *(соединяет носки вместе, сводит и разводит пятки)*

Каждый куст,

Каждый месяц,

Каждый день.

А однажды муравьишка (поднимается на носки и опускается на пятки)

Подметал дорожку.

Вдруг упала с елки шишка,

Отдавила ножку.

«Ёлочка»

Были бы у ёлочки ножки, (идёт на месте, не отрывая носков от пола)

Побежала бы она по дорожке. (перекатывается с пятки на носок)

Заплясала бы она вместе с нами, (поднимается на носки и опускается на всю стопу)

Застучала бы она каблучками.

 $\langle\langle \Gamma y c u \rangle\rangle$

Вышли гуси на прогулку (ходьба перекатом с пятки на носок)

И идут по переулку.

Утки с боку на бок переваливаются, (ходьба на наружных сводах стоп)

Им ходить так очень даже нравится.

Дорожка здоровья - в последнее время имеет огромную популярность. И думаю, что не случайно.

Во-первых, они являются хорошим помощником в **оздоровительной** работе (профилактика плоскостопия).

Во-вторых, их можно использовать не только в садике, но и дома.

В-третьих, их можно изготовить своими руками.

Зачем нужна дорожка здоровья?

Дорожка здоровья в детском саду предназначена для разнообразного воздействия на детские стопы. Как известно, на них располагается огромное количество активных точек, стимуляция которых позволяет положительно влиять на прохождение разных процессов внутри организма, а также на работу органов и систем. Соответственно, оздоровительные массажи этой части тела оптимизируют процессы кровообращения и внутренний обмен веществ, также такое воздействие помогает улучшить иммунитет и активизировать защитные силы организма, оно снимает и усталость, возникшую после физических либо умственных нагрузок, и способствует восстановлению работоспособности.

Регулярное массажное воздействие на стопы помогает ежедневно и совершено без труда, улучшать **здоровье ребенка**. И **дорожка здоровья** позволяет сделать этот процесс не только полезным, но и весьма увлекательным.

Деткам такая конструкция будет крайне полезна, ведь она представляет собой не только средство профилактики, но и является замечательным вариантом терапии плоскостопия. Благодаря этому здоровье деток действительно значительно улучшиться.

Размещение:

Итак, дорожка здоровья может быть организована, как в группе детского сада, так и на территории для прогулок. В идеале в учреждении должны присутствовать как у нас летние дорожки здоровья. На сегодняшний день в группах практикуют выкладывание дорожки на некоторое время, например, после дневного сна, ведь так? Дети проснулись и прошлись по дорожке — это как раз и есть гимнастика пробуждения.

Дорожку здоровья можно сделать своими руками не только воспитатели, но и родители могут проявить инициативу и создать дорожку здоровья для детского сада своими руками. В качестве наполняющих предметов можно применять самые разные вещицы, попавшие под руку. В роли таковых могут выступить шишки и каштаны, желуди и веточки, а также песок, деревянные палочки, камушки и галька. Также можно использовать орешки, бусинки, крышечки от пластиковых бутылок и даже сами бутылки, заполненные песком либо водой. Конструировать дорожку здоровья можно с помощью толстой веревки, пластиковых ковриков по типу травка, резиновых ковриков для обуви и металлических цепей. Кроме того, на конструкции должны находится и достаточно мягкие предметы, к примеру, мочалки сизалевые либо посудные губки из поролона. Отдельные элементы такой дорожки пришивают на отрез из плотной ткани, также их можно приклеивать на клеенку, фанеру либо лист линолеума. Родители на дорожке могут играть с детками в разные игры, выполнять веселые упражнения.

Результаты:

показывает практика использования дорожек **ЗДОРОВЬЯ** детских дошкольных учреждениях, за период их применения педагогам удается значительно сократить уровень заболеваемости воспитанников. У деток наблюдается положительная динамика показателей роста и веса, у них формируется правильная осанка. При этом у малышей с нарушениями опорнодвигательного аппарата фиксируются значительные улучшения. проявляют активное желание заниматься на подобных дорожках здоровья, особенно на свежем воздухе. На фоне таких занятий происходит заметное улучшение общего эмоционально-психического состояния.

Использование дорожек здоровья пойдет на пользу всем деткам.

Материал подготовлен воспитателем группы «Затейники» Фаниловой О.Н.