

*муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №261» городского округа Самара*

443065 г. Самара, ул. Фасадная, дом № 21-а, тел. (846) 330-07-41

Консультация для родителей

на тему:

"Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста".

Подготовила: Лютикова Е.Н.

инструктор по физической культуре

Самара, 2016

Актуальными задачами физического воспитания являются правильное формирование опорно-двигательного аппарата, а также профилактика и коррекция возможных нарушений. Это обусловлено тем, что среди функциональных отклонений, выявляемых у детей дошкольного возраста, наибольший удельный вес составляют отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата, в частности нарушение осанки и уплощение стоп.

Плоскостопие – это достаточно серьезное ортопедическое заболевание, которое значительно нарушает функцию всего опорно-двигательного аппарата ребенка, негативно влияет на его общее самочувствие, снижает выносливость к физическим нагрузкам, ухудшает работоспособность и настроение.

Ребенок, страдающий плоскостопием, быстро устает от ходьбы и бега, плохо переносит статические нагрузки. Такой ребенок не может полноценно участвовать в подвижных играх, соревнованиях, ходить в длительные прогулки, походы и т.д. Это в свою очередь отрицательно сказывается на его общефизическом развитии, способности находить общий язык со сверстниками, снижает самооценку.

При движении удары стоп о поверхность земли передаются вверх почти без изменения и, достигая головного мозга, приводят к его микротравмам. Дети, страдающие плоскостопием, могут жаловаться на головные боли; они часто нервозны, рассеяны, быстро утомляются.

Причин плоскостопия очень много: это и наследственная предрасположенность, травмы костей стопы и лодыжек. Наиболее частая причина – общая слабость костно-мышечной системы в результате частых или

длительных заболеваний. Особенно опасна на фоне слабости мышечно-связочного аппарата перегрузка стоп: длительное стояние, долгая непрерывная ходьба, избыточный вес ребенка. Крайне неблагоприятно на состояние стоп сказывается ношение плохо подобранной, некачественной обуви. В связи с этим воспитатели обращают внимание на обувь, в которой дети находятся в помещении, на улице, на занятиях физическими упражнениями, и дают соответствующие рекомендации родителям.

Обувь должна быть устойчивой и плотно охватывать стопу, не мешая при этом движениям. Небольшой каблук, тонкая подошва и материал, позволяющий стопам "дышать", также являются необходимыми качествами хорошей детской обуви.

Физиотерапевтические процедуры при лечении плоскостопия назначаются достаточно широко и проводятся, в основном, в условиях поликлиники. В домашних условиях можно применять контрастные ножные ванны. Для этого нужны два таза с водой: один с теплой (40-45), другой с прохладной (16-20). Ребенок погружает ноги попеременно, то в теплую, то в прохладную воду на несколько секунд. Процедура длится 5-10 минут и проводится ежедневно в течение двух-трех недель. Ванны не только укрепляют мышцы и тренируют сосуды стоп, но и обладают замечательным закаливающим эффектом.

Организация работы по профилактике и коррекции плоскостопия в условиях дошкольного учреждения, предусматривает комплексное использование средств физического воспитания и специального спортивного оборудования (ребристые и наклонные доски, гимнастические стенки, обручи,

мячи, скакалки, массажные коврики, гимнастические палки, гимнастические маты).

Комплексы специальных упражнений, направленные

на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стоп.

Комплекс "Веселый зоосад"

1. "Танцующий верблюд".

И.п.: стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной. Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки (носки от пола не отрывать).

2. "Забавный медвежонок"

И.п.: стоя на наружных краях стоп, руки на поясе. Ходьба на месте на наружных краях стоп. То же с продвижением вперед-назад, вправо-влево. То же, кружась на месте вправо и влево.

3. "Смеющийся сурок"

И.п.: стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз, кисти направлены пальцами вниз. 1-2-полуприсед на носках, улыбнуться; 3-4-и.п.

4. "Резвые зайчата"

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1-16-подскоки на носках (пятки вместе).

Комплекс "Загадки"

Перед выполнением каждого упражнения воспитатель загадывает детям загадки, а они должны "нарисовать" то, что загадано, движениями правой, затем левой стопы.

1. "Солнце"

В дверь, в окно стучать не будет, а взойдет и всех разбудит.

И.п.: сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади.

Несколько раз нарисовать круг и отходящие от него лучи правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

2. "Туча"

По небу ходила, солнышко закрыла. Только солнце спряталась - и она расплакалась.

И.п.: то же.

Несколько раз нарисовать очертания тучи правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

3. "Дождь"

Шумит он в поле и в саду, а в дом не попадет. И никуда я не иду, покуда он идет.

И.п.: сидя, согнутые ноги врозь, стопы параллельно, руки в упоре сзади.

Постукивать о пол носком одной ноги, другой и носками обеих ног одновременно ("дождь барабанит по стеклам"), оставляя пятки плотно

прижатыми к полу. То же, только постукивать пятками, а носки плотно прижаты к полу.

4. "Радуга"

Крашеное коромысло над рекой повисло.

И.п.: сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Несколько раз нарисовать радугу правой и левой стопой и двумя стопами одновременно.

Литература:

1. И.С. Красикова "Плоскостопие и лечение", 2002г.
2. Журнал "Дошкольное воспитание", № 8, 2003г., стр.59-62.