

Консультация для родителей



«Вместе с папой, вместе с мамой. Игровые упражнения для предупреждения развития плоскостопия у детей»

Инструктор по физкультуре МБДОУ д/с №60:
Василина А.Н.

Очень часто в последнее время у детей дошкольного возраста встречается плоскостопие, но родители относятся к этому заболеванию несерьёзно. Они считают, что плоскостопие не причинит вреда для здоровья их ребенка. Но это заблуждение взрослых может привести к различным тяжелым заболеваниям.

Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому естественно, что нарушения этого фундамента обязательно отражается на формировании подрастающего организма. Надо помнить, что с развитием плоскостопия, помимо болей, судорог в нижних конечностях, происходит нарушение кровообращения в них, со всеми вытекающими последствиями. Изменение формы стопы вызывает не только снижение её функциональных возможностей, но что особенно важно, изменяет положение позвоночника. Это отрицательно влияет на функции последнего и, следовательно, на осанку и общее состояние ребенка. Недостаточное развитие мышц и связок стоп, не благоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению двигательной активности. Самое активное формирование функции опорно-двигательного аппарата ребенка происходит до 6 лет. После этого плоскостопие вылечить гораздо сложнее, именно по этой причине, так важно проводить профилактику плоскостопия у дошкольников.

В профилактике лечение мышечно-связочного аппарата голени и стопы, помогает выполнение:

- закаливание стоп, которое способствует укреплению мышц, связок и суставов, стимулирует активные точки и зоны, расположенные на стопе;

- различные упражнения для ног (ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стоп, ходьба на неровной почве, глубокому песку, камешкам, сгибание и разгибание пальцев, плавание, занятия спортом) ;

- применение массажа (поглаживание, разминание, растирание) мышц передней и внутренней поверхности голени, а также подошвенной поверхности стопы;

- способствует так же ношение рациональной обуви (обувь должна плотно охватывать, но не сдавливать, передний отдел стопы и пятку, иметь достаточно гибкую подошву, невысокие каблуки) ;

- применяются ортопедические стельки, разгружающие поперечный свод стопы.

Задачи по профилактике плоскостопия:

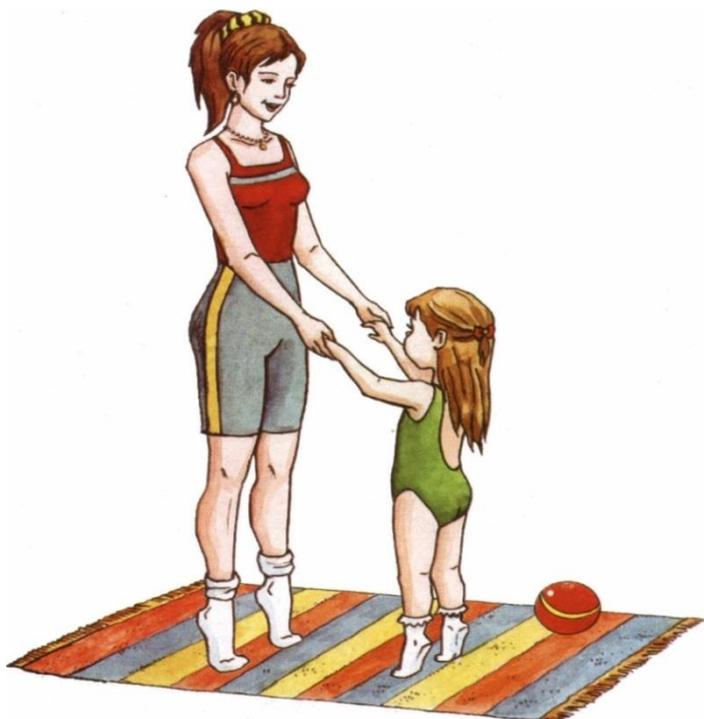
- развивать мышечно–связочный аппарат голени стопы;
- формировать навык правильной ходьбы и осанки;
- укреплять физическое и психическое здоровье детей;
- расширить совместный двигательный опыт педагогов, родителей и детей;
- познакомить родителей с упражнениями, играми и правилами для профилактики плоскостопия.

Необходимо установить единство в подходе к укреплению здоровья детей в детском саду и дома. С этой целью мы регулярно проводим родительские собрания, консультации специалистов, открытые просмотры занятий, совместные занятия ЛФК, спортивные досуги, праздники и развлечения. Родители принимают активное участие в создании развивающей среды в группе, изготовлении ортопедических дорожек. Отношение родителей к физическому воспитанию влияет на формирование детских интересов и предпочтений. Только примеры родителей воспитывают у ребенка устойчивую привычку к регулярному выполнению упражнений.

В основе всех комплексов, лежат игры, в процессе игры детям легче закрепить нужные навыки, предлагаем игровые упражнения для предупреждения развития плоскостопия у детей.

«Забавный балет»

Встаньте со своим малышом на коврик напротив друг друга, ноги расставьте, возьмитесь за руки. Поднимитесь на носочки, досчитайте до трех, опуститесь на всю стопу. Выполните упражнения 3-4 раза, стоя на месте, затем – делая небольшие шаги вправо-влево, после этого на носочках походите по кругу хороводом. Напоминайте ребенку, что спинку нужно держать прямо, подбородок не опускать.



«Едем-едем-едем на велосипеде»

Мама и малыш садятся на коврик напротив друг друга на небольшом расстоянии.

Руки ставят за спину с упором в пол. Стопами своих ножек ребенок упирается в стопы мамы. Мама и ребенок выполняют поочередные движения, имитируя езду на велосипеде (колени движутся от себя - к себе). Сначала движения выполняются в медленном темпе, а затем в более быстром. Необходимо следить, чтобы стопы малыша были всегда плотно прижаты к стопам мамы.



«Поможем маме».

На коврике рассыпаются карандаши, фломастеры, кусочки ткани, пластмассовые крышки от пластиковых бутылок, фантики и др. Папа и ребенок садятся на коврик или на стульчики друг напротив друга, между ними на пол ставится коробочка. Папа предлагает малышу помочь маме прибраться в комнате. Все предметы с ковра необходимо собрать в коробочку, захватывая их пальчиками ног. Руками помогать нельзя! Движения выполняются поочередно обеими стопами. По мере освоения игрового упражнения сбор предметов можно выполнять из положения стоя, передвигаясь по коврику небольшими шагами.



«Мы – строители».

Ребенок и папа располагаются на коврике друг напротив друга, опираясь руками на коврик позади себя. Между ними в произвольном порядке рассыпаются детали от конструктора (кубики, кирпичики, цилиндры и т. д.). Папа и малыш по очереди, захватывая стопами одну деталь конструктора за

другой, пробуют выполнить какую-либо постройку (башню, домик и т. п.). Необходимо отметить, что в процессе выполнения упражнения в работу включаются не только мышцы ног и стоп, но и мышцы брюшного пресса. Если ножки у ребенка устанут, рекомендуется предложить ему встать и походить по полу.



«Почтальон принес письмо».

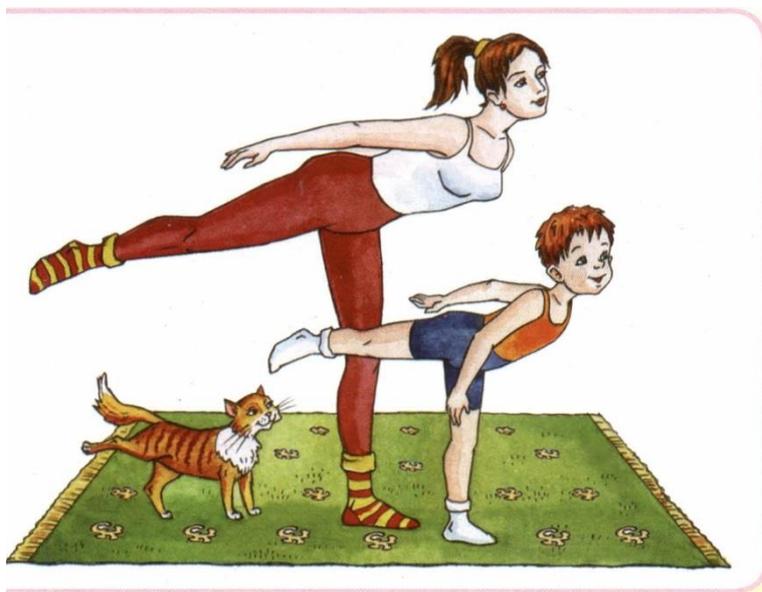
Папа и малыш садятся на коврик друг напротив друга, руки за спиной в упоре сзади, ноги согнуты в коленях. Ребенку дается конверт из плотной бумаги, который он захватывает большим и указательным пальцами ноги и затем, выпрямляя ножку, передает его папе. Папа, выполняя те же движения, передает конверт обратно ребенку. При передаче конверта рекомендуется поочередно менять ноги (правая - левая).



«Большая птица».

Мама и ребенок становятся на коврик на небольшом расстоянии друг от друга. Сначала мама предлагает малышу показать, какие большие у птицы крылья, как она взмахивает ими вверх-вниз. Затем показывает малышу, как птица летит: мама становится на одну ногу, туловище наклоняет вперед, другую ногу приподнимает вверх, руки ставит в стороны - назад.

Необходимо стремиться, чтобы отведенная нога образовывала одну линию с выпрямленной спиной. После мамы то же движение выполняет ребенок. Опорную ногу не сгибать, смотреть вперед. Когда упражнение будет освоено, ребенок может попробовать выполнить упражнение, приподнимаясь на носок опорной ноги и затем опускаясь на всю стопу.



«Шагаем по дорожкам».

Ребенок вслед за мамой повторяет следующие движения:

- ходьба босиком приставным шагом по толстому шнуру, ставя ногу серединой стоп на шнур;
- ходьба по коврику с нашитыми на него пуговицами разного размера. Ногу ставить на коврик плотно;
- ходьба по коврику с нашитыми на него полыми корпусами от фломастеров. Ходить по коврику следует скользящим шагом.



«Веселые друзья».

Папа и ребенок становятся на коврик рядом друг с другом. Папа показывает имитационные движения, малыш повторяет их вслед за ним. Необходимо обращать внимание ребенка на то, что спинку надо держать прямо, подбородок чуть приподнять, смотреть вперед.

«Мишка» - ходьба на внешней стороне стоп, руки согнуты в локтях, ладони вперед, пальцы рук широко расставлены. (При ходьбе можно произносить звук «р-р-р».)

«Гусь» - ходьба на пятках, руки в стороны - вниз. (Можно произносить «га-га-га».)

«Лисенок» - плавная, мягкая ходьба, ступая с носка на всю ступню (при этом разноименную руку плавно направлять вперед перед грудью)

**подготовила:
инструктор по физической культуре
Василина А.Н.**