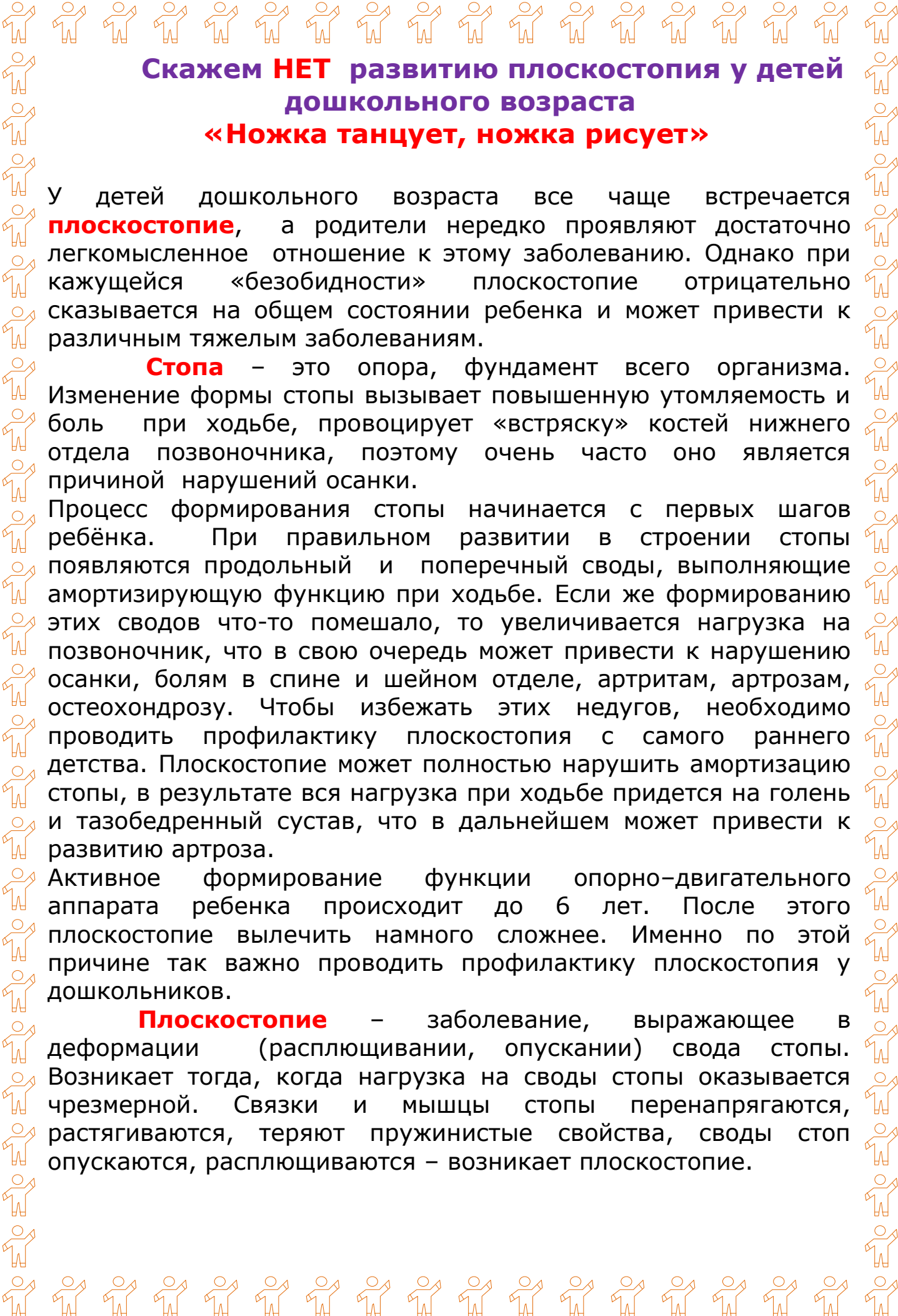


Консультация для родителей

Игры, которые лечат





Скажем **НЕТ** развитию плоскостопия у детей дошкольного возраста «Ножка танцует, ножка рисует»

У детей дошкольного возраста все чаще встречается **плоскостопие**, а родители нередко проявляют достаточно легкомысленное отношение к этому заболеванию. Однако при кажущейся «безобидности» плоскостопие отрицательно сказывается на общем состоянии ребенка и может привести к различным тяжелым заболеваниям.

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.

Процесс формирования стопы начинается с первых шагов ребёнка. При правильном развитии в строении стопы появляются продольный и поперечный своды, выполняющие амортизирующую функцию при ходьбе. Если же формированию этих сводов что-то помешало, то увеличивается нагрузка на позвоночник, что в свою очередь может привести к нарушению осанки, болям в спине и шейном отделе, артритам, артрозам, остеохондрозу. Чтобы избежать этих недугов, необходимо проводить профилактику плоскостопия с самого раннего детства. 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.

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.

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.

Причины плоскостопия:

1. Раннее вставание и ходьба.
2. Избыточный вес.
3. Генетическая предрасположенность.
4. Травмы стопы.
5. Длительное хождение босиком по полу с твёрдым гладким покрытием.
6. Плохо подобранная обувь.
7. Перенесённые заболевания (рахит, осложнения после полиомиелита);
8. Недостаточная или избыточная физическая нагрузка.

Правила профилактики плоскостопия у ребенка

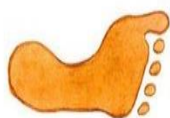
1. При обучении ходьбе использовать специальную обувь (высокая пятка, застежка на голеностопе, наличие супинатора, гибкая подошва).
2. Гигиена обуви и правильный её подбор. Размер и форма обуви должны обеспечивать правильное положение стопы. Обувь должна быть сделана из натуральных материалов, внутри с твёрдым супинатором, поднимающим внутренний край стопы. Подошва должна быть гибкой и иметь каблук (5-10 мм), искусственно поднимающий свод стопы и защищающий пятку от ушибов. Она должна соответствовать форме и размеру стопы, быть удобной при носке, не сдавливала стопу, нарушая кровообращение и вызывая потёртости. Длина следа должна быть больше стопы в носочной части, припуск в 10 мм.
3. Запрещать ходить без обуви по плоским поверхностям: ковер, пол, кафель и др.
4. Запрещать прыгать с высоты более 20 см.
5. Учить прыгать мягко на носках, работая стопами.
6. Планово укреплять мышечно-связочный аппарат голени и стопы, используя специальные игры и игровые упражнения.
7. Природно-оздоровительные факторы- хождение босиком по естественному грунту (траве, песку, гальке, хвойным иголкам) также способствует профилактике функциональной недостаточности стоп. Без многократного повторения сформировать двигательный навык у ребёнка невозможно, но работа, требующая точных движений, быстро утомляет детей. Поэтому лучше использовать игровые приёмы, которые позволяют в увлекательной форме способствовать укреплению и повышению тонуса мышц свода стопы.



нормальная стопа

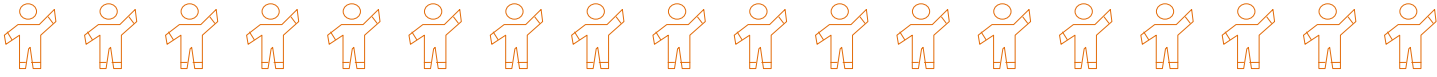


плоская стопа



Стопа с плоскостопием

Нормальная стопа



Упражнения для профилактики плоскостопия

«Ежик»

Сидя на ковре или стуле, под правой стопой массажный мяч любого диаметра, спина прямая.

Этот мячик так хорош! (катать стопой мяч вперед-назад.)

Он на ежика похож.

Буду ножки укреплять (катать мяч стопой по кругу) –

Мячик ножками катать.

Выполнить то же другой ногой.

«Корова»

Сидя на стуле или кровати, хват руками за край, спина прямая.

У нашей коровы ножки открыты.

Вместо сапог у коровы копыта. (По очереди ставить ноги вперед на пятки.)

По лужам шагает смело всегда,

Ей не страшна дождевая вода. (Шагать носочками вперед-назад.)

«Переложить платок!»

Сидя, ноги врозь, упор руками сзади, спина прямая.

Я платок возьму ногой (захватить платок правой стопой),

Поднесу его к другой. (медленно перенести его к левой ноге.)

Я несу платок, не сплю,

Коврик я не зацеплю. Выполнить то же другой ногой.

«Йог»

Сидя, ноги скрестно, правая нога сверху (по-турецки), руки на коленях, спина прямая, глаза закрыты.

Ноги скрестно мы сидели (надавливать на колени),

Но не пили и не ели.

Спинки ровно мы держали (плечи назад, вытянуться вверх)

И о чем-то все мечтали.

Повторить упражнение, сменив ноги.

«Мои ножки»

Сидя на стуле или кровати, руки на поясе, спина прямая.

Эта ножка танцует. (Носочком правой ноги начертить кружок.)

Эта ножка рисует. (то же левой ногой.)

Раз, два, три, четыре, пять! (Повторить правой и левой ногой.)

Нарисуй кружок опять.



«Упрямцы»

Сидя на ковре, упор сзади, согнуть ноги, соединить стопы, спина прямая.

Встретились два козленка,

Два упрямых ребенка. (Приподнять ноги, давить стопами друг друга.)

Бодались, бодались,

Сражались, сражались...

Потом они устали,

Играть вместе стали. (Опустить ноги, выпрямить, отдохнуть.)

«Нарисуй ногами!»

Сидя на стуле или кровати, упор руками о сиденье, спина прямая.

Нарисуем мы ногами

Как художники, руками. (Рисовать то правым, то левым носочком небольшие картинки в воздухе.)

Это высший класс!

Получается у нас.

«Гармошка»

Сидя на полу, перед ногами расстелена простынка.

Соберу простынку ножкой,

Словно ребрышки гармошки. (Собрать правой стопой простынку.)

Разглажу быстро стопой

И соберу другой ногой. (Разгладить простынку, удерживая край.)

«Проснулись-уснули».

Сидя на краю скамейки или стула, прямые ноги вытянуты вперед, пятки стоят на полу. 1-2 – потянуть носки на себя («ножки проснулись»); 3-4 – потянуть носки к полу («легли спать»).

«Совушки»

Материал: канат, гимнастическая палка или обруч. Переступать по канату приставным шагом правым и левым боком, пятка ставится на пол, пальцы стоп обхватывают канат.

«Бабочка»

Сидя на стуле или краю кровати, стопы вместе. 1 – носки разводим в стороны, пятки вместе; 2 – носки вместе, соединяем вместе суставы больших пальцев («Бабочка машет крылышками»).

«Поиграем с ежиком»

Материал: массажный мяч «ёжик».

Массируем мы ножки, Чтоб бегать по дорожке.

Стоя, руки на поясе. Прокатывать мяч стопой от носка к пятке (сначала правой ногой, затем левой).



«Балерина»

Материал: скамейка или стул

Сидя на скамейке или стуле, спина прямая упор руками на скамейку с боков, прямые ноги вытянуты вперед. 1-2 – подтянуть к себе ноги, удерживать стопы в вертикальном положении опираясь на пальцы ног. 3-4 – вернуться в исходное положение, носки потянуть на себя.

«Гусеничка»

Стоя, вся ступня стоит на полу. Поднять пальцы ног над полом, затем подогнуть пальцы ног, упираясь ими в пол, и таким образом подтянуть в ступню вперед. Продолжать движение вперед одновременно двумя ступнями. Затем отталкиваться подогнутыми пальцами ног и двигаться назад.

«Попробуй, как я»

Материал: верёвочки, платочки

Пальчиками ножек собираем мы,
Червячков для ёжиков,
Шишечки для белочек-
Смелые ведь мы.

Стоя перед обручем, руки на поясе. По сигналу собрать как можно больше предметов из обруча, чередуя правую и левую ноги. Затем дети считают набранные предметы. Выигрывает тот, кто больше собрал.



«Смельчаки»

Материал: деревянные палочки. Стоя, руки на поясе. Прокатывание палочки друг другу одной ногой. То же другой ногой.



«Нарисуем фигуру»

Материал: фломастеры, бумага.

Мы умеем рисовать, ручками и ножками.

Ножки будут выполнять, замыслы художников.

Стоя, руки на поясе, фломастер зажат пальцами одной ноги.

Под музыку дети рисуют фломастером на бумаге изображение какой-либо геометрической фигуры. То же другой ногой.

«Силачи»

Материал: платочки.

Мы платочки в ножки взяли,

И немного помахали.

Стоя, руки на поясе, разложенный платочек на полу перед ногой. Под музыку захватить платочек одной ногой, помахать им, положить.

То же другой ногой. Выигрывает тот, кто не уронит платочек ни разу.

«Лягушата»

Сидя на ковре, ноги согнуть, стопа упирается в стопу, руки на колени, спина прямая.

Жили-были лягушата (руками надавливать на колени и соединять колени вместе),

Озорные, как ребята.

Они лапки разминали (упор руками сзади в пол; скользя внешней стороной стоп, разгибать и сгибать ноги),

Силу лапок показали.

Могли комариков поймать (приподнять ноги, похлопать стопами): Раз, два, три, четыре, пять!

