

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад общеразвивающего вида №3 г.Ардон**

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
«Профилактика плоскостопия»

Подготовил: инструктор по физической культуре **Давыденко М.В.**

2024г.

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, болями в спине и шейном отделе, артритом, артрозам, остеохондрозу. Чтобы избежать этих недугов, необходимо проводить профилактику плоскостопия самого раннего детства.

Плоскостопие является одним из распространённых заболеваний опорно-двигательного аппарата. Статистика показывает, что в последние годы у современных детей наблюдается тенденция к увеличению количества случаев нарушения опорно-двигательного аппарата, в том числе развития плоскостопия.

Родители, педагоги, медицинский персонал дошкольного образовательного учреждения должны способствовать правильному формированию опорно-двигательного аппарата у детей и обращать внимание на самые незначительные отклонения в его развитии в целом, и стопы в частности.

Следует внимательно относиться к жалобам ребёнка на боли при невысоких нагрузках при ходьбе, беге или стоянии. Необходимо помнить, что у детей плоскостопие развивается медленно, и они не особенно жалуются на боли в стопах, поэтому рекомендуется периодически осматривать стопы детей и принимать меры профилактики. В период роста и развития состояния свода стоп неустойчиво и может меняться под воздействием неблагоприятных факторов в худшую сторону, а при правильной организации воспитательно-образовательного процесса в лучшую сторону. Формирование сводов стоп — длительный процесс.

Работа по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата детей должна планироваться ежедневно, в системе, начиная с раннего детства в различных формах физкультурно-оздоровительной деятельности.

Виды плоскостопия:

Различают продольное и поперечное плоскостопие.

Если в какой-то из «арок» происходит спад, вызванный ослаблением мышц, то нагрузка перемещается на другие точки, которые начинают испытывать избыточное давление, это приводит к деформации стопы и к определённому виду плоскостопия.

Поперечное плоскостопие — это когда передний отдел стопы распластан, и это является одной из причин искривления пальцев ноги.

Продольное плоскостопие — это отсутствие внутреннего продольного подъема стопы, из-за этого стопа полностью лежит на внутреннем крае, при этом отклоняясь во внешнюю сторону.

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.

Профилактика плоскостопия:

Успешная профилактика плоскостопия возможна на основе комплексного использования всех средств физического воспитания — гигиенических, природно-оздоровительных факторов и физических упражнений.

Гигиенические факторы- это 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, была удобной при носке, не сдавливала стопу, нарушая кровообращение и вызывая потёртости. Длина следа должна быть больше стопы в носочной части, припуск в 10 мм.

Природно-оздоровительные факторы- хождение босиком по естественному грунту (траве, песку, гальке, хвойным иголкам) также способствует профилактике функциональной недостаточности стоп. Нормальное развитие стопы и её сводов обеспечивается правильным физическим воспитанием включением в содержание деятельности по физической культуре специальных упражнений для формирования и укрепления свода стопы. Известно, что без многократного повторения формировать двигательный навык у ребёнка невозможно, но работа, требующая точных движений, быстро утомляет детей. Традиционные упражнения: ходьба на пятках, носках, наружном крае стоп, согнув пальцы и т. д. используемые педагогами для профилактики плоскостопия во время утренней гимнастики, физкультурных занятий или после сна во время закаливающих мероприятий малопривлекательны для ребёнка. Поэтому лучше использовать игровые приёмы, которые позволяют в увлекательной форме способствовать укреплению и повышению тонуса мышц свода стопы.

Основной целью проведения этих игровых упражнений являются:

- соблюдать профилактику плоскостопия;
- проводить закаливание детей;
- подводить детей к сознательному умению быть здоровыми, внимательными;
- учить освобождаться от стрессов, перенапряжения.

Эти упражнения проводятся босиком или в носках в комфортной для ребёнка обстановке и не требуют использования специфического оборудования. Их можно использовать, как компонент оздоровительной деятельности, а также в процессе режимных моментов (перед сном, перед прогулкой, приёмом пищи) или в качестве индивидуальных заданий. Многие игровые упражнения позволяют ребёнку увидеть результаты своей деятельности, что немаловажно для ребёнка дошкольного возраста.

Игровые упражнения, направленные на профилактику плоскостопия у детей дошкольного возраста.

Цель: укрепление и повышение тонуса мышц свода стопы.

Игровое упражнение «Поймай мячик».

Оборудование: крышки от пластиковых бутылок, лист картона с изображением мячиков.

Выполнение: пальцами ног необходимо захватить и удерживать крышку, перемещая её на лист картона с изображением мячиков (поочерёдно левой и правой ногой). Закрывать крышкой мячик.

Игровое упражнение «Соберём урожай».

Оборудование: грецкие, лесные орехи.

Выполнение: пальцами ног собрать «урожай» в ведёрке.

Игровое упражнение «Уберём игрушки»

Оборудование: мелкие игрушки из «киндер-сюрпризов»

Выполнение: пальцами ног собрать игрушки в определённое место.

Игровое упражнение «Сварим суп из макарон».

Оборудование: обруч, поролоновые палочки.

Выполнение: дети по команде педагога перекладывают пальцами ног поролоновые палочки (макароны) из обруча в заданное место.

Массажные коврики

Коврики из кусков линолеума на которые наклеен различный материал

1. Коврик с пробками
2. Коврик с пуговицами
3. Коврик с щетинистым покрытием
4. Коврик с массажным покрытием
5. Коврик с деревянными палочками
6. Коврик с мягкими губками для посуды
7. Коврик с деревянными бусами
8. Коврик с стеклянными камушками
9. Коврик с винными пробками
10. Коврик с каучуковыми мячиками

Правильно сформировать и укрепить мышцы свода стопы так же помогут упражнения с применением различных материалов.

Самомассаж стоп и ходьба.

Упражнение «Совушки»

Цель: самомассаж стоп.

Материал: канат, гимнастическая палка или обруч.

Содержание упражнения: переступить по канату приставным шагом правым и левым боком, пятка ставится на пол, пальцы стоп обхватывают канат.

Упражнение «Поиграем с ежиком»

Массируем мы ножки,

Чтоб бегать по дорожке.

Цель: самомассаж стоп

Материал: массажный мяч «ёжик».

Содержание упражнения: И.П. стоя, руки на поясе. Покатывать мяч стопой

от носка к пятке сначала правой ногой, затем левой.

Упражнение «Смелчаки»

Цель: самомассаж стоп.

Материал: деревянные палочки.

Содержание упражнения: И.П. – стоя, руки на поясе. Прокатывание палочки друг другу одной ногой. То же другой ногой.

Упражнение «Попробуй, как я»

Пальчиками ножек собираем мы,

Червячков для ёжиков,

Шишечки для белочек-

Смелые ведь мы.

Цель: укрепление мышц свода стоп.

Материал: верёвочки, платочки

Содержание игры: И.П. стоя перед обручем, руки на поясе. По сигналу воспитателя собирать как можно больше предметов из обруча, чередуя правую и левую ноги. Затем дети считают набранные предметы. Выигрывает тот, кто больше собрал.

Упражнение «Силачи»

Мы платочки в ножки взяли,

И немного помахали.

Цель: укрепление мышц свода стоп.

Материал: платочки.

Содержание игры: И.П. 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.

Упражнение «цыпочки»

Исходное положение: стоя на цыпочках, руки на пояс.

Ходьба под счет в среднем темпе, 30 с

Упражнение «мишки»

Исходное положение: стоя на внешней стороне стопы, руки на пояс.

Ходьба под счет в среднем темпе, 30 с

Упражнение «пяточки»

Исходное положение: стоя на пяточках, руки на пояс.

Ходьба под счет в среднем темпе, 30 с

Упражнение «путаем следы»

Исходное положение: стоя, руки на пояс.

Ходьба, 30 с.

Во время ходьбы ставим стопы перпендикулярно друг – другу (буквой «Т»)

Упражнение «утята»

Исходное положение: сидя на корточках руки на пояс.

Ходьба, 20 с.

Упражнение «кружочки»

Исходное положение: сидя, ноги прямые, на ширине плеч.

На счет 1–4 вращайте стопами внутрь;

3–8 наружу. Повторите это упражнение 3 раза.

Упражнение «педали»

Исходное положение: сидя.

На счет 1–2 носок потянуть на себя;

3–4 стать на цыпочки;

5–6 вернуться в исходное положение;

7–8 максимально поднять носки стоп

Повторите это упражнение 3–5 раз.

Нагрузку можно изменять: ставя стопы дальше от стула уменьшать, ближе увеличивать.

Упражнения для стоп с предметами

Упражнения для стоп с предметами выполняют из исходного положения сидя.

Упражнения для стоп с мячиком

Упражнения для стоп с мячиком не только укрепляют мышцы стопы, но и развивают у малышей координацию. Для выполнения этих упражнений вам понадобится стул, небольшой (теннисный) мячик.

Катание мячика ногами попеременно:

от пятки к носку и обратно;

по кругу, по часовой стрелке, против стрелки носком, пяткой;

«восьмеркой».

Повторите это упражнение правой и левой ногой по 5–7 раз.

Упражнения для стоп с гимнастической палкой

На счет 1–2 перекачивайте палочку ногой от носка к пятке;

3–4 обратно;

5–6 то же только носком;

7–8 то же только пяткой.

Повторить это упражнение 3–7 раз.