Проект

«Взаимодействие педагогов и родителей в работе по профилактике плоскостопия»

Материалы по проекту:

- *информационная карта;*
- *консультации для родителей и воспитателей;*
- *конспекты занятий, игр, упражнений;*
- *фото галерея;*
- *другие материалы.*

Информационная карта проекта

Актуальность*: Высокий показатель плоскостопия у детей 5-6 лет.*

Согласно исследованиям специалистов, 75 % болезней взрослых заложены в детстве. Только 10 % процентов детей приходят в школу абсолютно здоровыми, а многие оказываются неуспевающими не из-за лени, а вследствие плохого состояния здоровья. Плоскостопие является нарушением опорно-двигательного аппарата. При плоскостопии снижается или исчезает рессорная, амортизирующая роль стопы, в результате чего внутренние органы становятся мало защищенными от сотрясений. Появляется боль в стопе. Любое нарушение в развитии споты отрицательно отражается на осанке ребенка. Главной причиной возникновения плоскостопия является слабость мышечно-связачного аппарата стопы. В последнее время в детском саду увеличилось количество детей, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата и этот показатель постоянно увеличивается.

Из всего этого очевидно, что в условиях детского сада необходимо уделять большое внимание работе по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата.

Цель: Создание в детском саду системы работы по профилактике и предупреждению нарушения осанки и плоскостопия.

Задачи:

- Создать условия для организации работы по профилактике и предупреждению нарушения осанки и плоскостопия.
- Дать детям понятие о здоровой стопе, красивой осанке, познакомить с приемами укрепления.
- Повысить уровень развития двигательных умений и навыков у детей, способствующих профилактике и предупреждению плоскостопия.
- Комплексно подходить к вопросу профилактики нарушения осанки и плоскостопия.
- Формировать представления у детей о значении гимнастики для стоп ног
- Учить детей выполнять упражнения для ног с целью профилактики плоскостопия
- Заинтересовать родителей данной проблемой, нацелить на создание условий для преемственности с детским садом

10. Участники реализации проекта: воспитанники ДОУ, воспитатели, родители, инструктор по физическому воспитанию, медицинская сестра.

11. Сроки реализации: Долгосрочный (сентябрь-май 2012-2013 уч. год).

12. Ожидаемый результат: Укрепление мышц голеностопного сустава, спины, живота у детей; снижение высокого показателя по плоскостопию.

13. Этапы работы:

I. Подготовительный этап:

Формы работы:
1. Составление списков детей с нарушением плоскостопия.
2. Разработка перспективного плана работы.
3. Подбор спортивного инвентаря для работы.

Содержание работы.
1. Выявить уровень развития стопы у детей старшего дошкольного возраста.
2. Подбор упражнений и составление конспектов занятий, направленных на профилактику и предупреждение плоскостопия и нарушения осанки.
3. Изготовление нестандартного оборудования.

II. Основной этап.
1. Гимнастика (утренняя, бодрящая после дневного сна) .
2. Родительское собрание.
3. Домашнее задание для родителей.
5. Родительский уголок (наглядная информация для родителей)
6. Консультации.

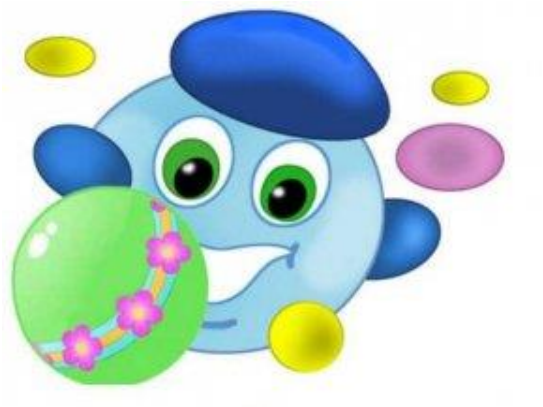
Содержание работы
1. Проведение профилактических упражнений на укрепление мышц стопы, спины, живота.
2. Причины возникновения и профилактика нарушения осанки и плоскостопия у детей.
3. Изготовление массажных ковриков.
4. Дать представление об опорно-двигательном аппарате, причинах возникновения нарушения стопы.
5. Знакомство с понятием "здоровая стопа", формирование правильной осанки.
6."Какая обувь нужна дошкольнику? ", "Как предупредить нарушения осанки? "; Комплексы упражнений, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата.
7. Профилактика плоскостопия у детей.
8. Дополнительные занятия по профилактике плоскостопия.

III. Заключительный этап.

Формы работы:
1. Анализ плантограмм детей, занимавшихся в течение учебного года.
2. Педагогический совет.

Содержание работы:

1. Выявить уровень развития стопы.
2. Анализ системы организации профилактических мероприятий.



«Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста средствами физического воспитания».

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из главных проблем, так как здоровье - основное условие, определяющее своевременное физическое и нервно-психическое развитие ребёнка, фундамент его дальнейшего благополучия.

Плоскостопие — довольно неприятный недуг, который, формируясь в раннем детстве, способен негативно сказаться на всей последующей жизни ребенка. При плоскостопии нарушается опорная функция нижних конечностей, ухудшается их кровоснабжение, отчего появляются боли, а иногда и судороги в ногах. Стопа становится потливой, холодной, синюшной. Уплощение стопы влияет на положение таза и позвоночника, что ведет к нарушению осанки. Дети, страдающие плоскостопием, при ходьбе широко размахивают руками, сильно топают, подгибают ноги в коленях и тазобедренном суставе; походка их напряженная, неуклюжая.

В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного развития, ее формирование еще не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений. Вместе с тем в этом возрастном периоде организм отличается большой пластичностью, поэтому можно приостановить развитие плоскостопия или исправить его путем укрепления мышц и связок стопы.

Для предупреждения плоскостопия рекомендуются умеренные упражнения для мышц, ног и стоп, ежедневные прохладные ножные ванны, хождение босиком. Особенно рекомендуется хождение босиком летом по рыхлой, неровной поверхности, так как при этом ребенок непроизвольно переносит тяжесть тела на наружный край стопы и поджимает пальцы, что способствует укреплению свода стопы. Успешная профилактика и коррекция плоскостопия возможны на основе комплексного использования всех средств физического воспитания: гигиенических факторов (гигиена обуви и правильный её подбор в соответствии с назначением) и физических упражнений (специальные комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы).

Работа по профилактике плоскостопия у детей в условиях ДОУ должна осуществляться систематически. Она включает ежегодную диагностику состояния сводов стопы у детей, создание полноценной развивающей

физкультурно-оздоровительной среды, обеспечение рекомендуемого двигательного режима, соблюдение гигиенических условий, а также правильную организацию физического воспитания и валеологического образования.

Создание полноценной развивающей физкультурно-оздоровительной среды предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующих укреплению мышц стопы и голени и оказывающих положительное влияние на формирование сводов стопы (ребристые и наклонные доски, скошенные поверхности, гимнастическая стенка, веревочные лестницы, обручи, мячи, скакалки, массажные коврики, гимнастические палки, гимнастические маты). Следует предоставить детям возможность применения указанного оборудования. Кроме того, в теплое время года необходимо обеспечить возможность систематического использования природно-оздоровительных факторов, например, оборудовать на групповых участках естественные грунтовые дорожки.

Успешное решение оздоровительных задач физического воспитания возможно на основе совместной деятельности педагогического коллектива образовательных учреждений и родителей. Для привлечения родителей к активному участию в работе профилактической и коррекционной направленности можно использовать различные формы общения с семьей: родительские собрания, тематические консультации, педагогические беседы, дни открытых дверей, открытые занятия по физической культуре, стенды (уголки) для родителей, папки-передвижки и т.п.
В сохранении и укреплении здоровья подрастающего поколения особое место отводится валеологическому образованию человека. Одна из его задач - формирование необходимых знаний, умений и навыков по использованию средств физического воспитания, и в частности гигиенических факторов, естественных сил природы, физических упражнений в целях профилактики различных заболеваний и функциональных отклонений. В связи с этим целесообразно в процессе занятий по валеологии уделить внимание изучению темы «Строение и функции стопы. Профилактика плоскостопия».

Ниже приводятся комплексы специальных упражнений, направленных на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стоп. Они могут применяться в различных частях занятия по физической культуре, а также в других формах работы по физическому воспитанию – в процессе утренней зарядки, гимнастики после дневного сна, в качестве домашних заданий и т.п. Наибольший эффект достигается, когда упражнения выполняются босиком.

Дозировка упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности детей и может составлять от 4-5 раз на этапе разучивания упражнений до 10-12 раз на этапе закрепления и совершенствования комплекса. С целью создания положительного эмоционального фона следует выполнять упражнения под

музыку (например, для комплекса «утята» в качестве музыкального сопровождения можно использовать «танец маленьких лебедей» из балета п.и. Чайковского «лебединое озеро» в современной обработке). Кроме того, необходимо использовать наглядные пособия (различные картинки, рисунки), а также загадки, песни, стихотворения, соответствующие сюжету комплекса. Все это будет способствовать повышению интереса и активности детей и, следовательно, более качественному выполнению упражнений.

Систематические физические упражнения содействуют развитию двигательного аппарата детей, повышают возбудимость мышц, темп, силу и координацию движений, мышечный тонус, общую выносливость, способствуют формированию правильной осанки.

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

ПРИЛОЖЕНИЕ

1 КОМПЛЕКС «УТЯТА»:

1. «Утята шагают к реке»
И.п. – сидя согнув ноги, руки в упоре сзади.
Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.
2. «Утка ходит вразвалочку-спотыкалочку»
И.п. – то же
1-2 – поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп
3-4 – и.п.
3. «Утята встретили на тропинке гусеницу»
И.п. – то же.
Ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев.
4. «Утка крякает»
И.п. – то же
1-2 – отрывая пятки от пола, развести их в стороны
(«клюв открылся»), произнести «кря-кря»
3-4 – и.п.
5. «Утята учатся плавать»
И.п. – сидя руки в упоре сзади, носки натянуть
1 – согнутую правую стопу – вперед
2 – разгибая правую стопу, согнутую левую стопу – вперед.

2 КОМПЛЕКС С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ:

1. И.п. – сидя, согнув ноги врозь, стопы параллельно, руки в упоре сзади, палка на полу под серединой стоп.
Катать палку вперед-назад двумя стопами вместе и поочередно.
2. И.п. – то же
1-2 – сгибая пальцы ног, обхватить ими палку
3-6 – держать
7-8 – и.п.
3. И.п. – то же
1-2 – поднять пятки, опираясь пальцами ног о пол
3-4 – и.п.
4. И.п. – сидя по-турецки, палка вертикально на полу между стопами, хватом двумя руками придерживать ее за верхний конец.
Движениями стоп вперед-назад вращать палку вокруг вертикальной оси.
5. И.п. – то же.
Стараясь обхватить палку стопами, поочередно перемещать их по палке вверх и вниз.
6. И.п. – стоя ноги вместе на палке, лежащей на полу, руки на пояс.
Ходьба по палке приставным шагом вправо и влево, палка под серединой стоп; то же, но пятки на палке, а носки на полу; то же, но носки на палке, а пятки на полу.
Примечание. Лучше всего использовать деревянные гимнастические палки длиной 80 см, диаметром 2 см.

3 КОМПЛЕКС С ПРЕДМЕТАМИ:

I. Разминка.

1. Хождение на высоких носочках.
2. Хождение на пяточках.

II. Основной комплекс упражнений.

1. «Окно» - ребенок, стоя на полу, разводит и сводит выпрямленные ноги не отрывая подошв от пола.
2. «Каток» - ребенок катет вперед-назад мяч, скалку или бутылку. Упражнения выполняются сначала одной, затем другой ногой.
3. «Разбойник» - ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего времени выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги ребенок старается подтащить по полу полотенце (или салфетку) на которой лежит груз (камень), сначала одной. Затем другой ногой.
4. «Сборщик» - И.П. – тоже. Собирает пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу, и складывает их в кучку, одной ногой, затем другой. Следует не допускать падания предметов при переноске.
5. «Художник» - И.П. – тоже. Карандашом, зажатым пальцами ног, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.
6. «Гусеница» - И.П. – тоже. Сгибая пальцы ноги, ребенок подтягивает пятку вперед, затем пальцы расправляются и движение повторяется. Упражнение выполняется двумя ногами одновременно.
7. «Серп» - И.П. – тоже. Подошвы ног на полу, расстояние между ними 20 см. Согнутые пальцы ног сначала сближаются, а затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте.
8. «Мельница» - И.П. – тоже. Ноги выпрямлены. Описываются ступнями дуги в разных направлениях.
9. «Барабанщик» - И.П. – тоже. Стучим носками ног по полу не касаясь его пятками.
10. «Веселые прыжки» - И.П. – сидя, ноги плотно прижаты друг к другу. Поднять ноги, перенести их через лежащий на полу брусок (высота 20 см.), положить на пол, вернуться в И.П.
11. «Носильщик» - поднять кубик (мешок, мячик) двумя ногами, перенести его вправо, положить на пол. Вернуть кубик И.П. Затем кубик перенести в левую сторону, вернуться в И.П.

Подвижная игра «Охотники и зайцы»

4 КОМПЛЕКС «МАТРЕШКИ»:

(на основе элементов русских народных танцев)

1. «Мы – веселые матрешки, на ногах у нас сапожки»

И.п. – стоя ноги вместе, руки на пояс

1 – правую вперед на пятку

2-3 – покачать носком вправо-влево

4 – приставляя правую, и.п.

5-8 – то же с левой ноги.

2. «Красные сапожки, резвые ножки»

И. п. – то же

1 – правую вперед - в сторону на пятку

2 – правую на носок

3 – правую на пятку
4 – с притопом приставляя правую, и.п.
5-8 – то же с левой ноги.
3. «Танец каблучков»
И.п. – то же
1-2 – поочередно шаг правой, затем левой вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх
3-4 – поочередно шаг правой, затем левой назад на носок, полуприсед, руки на пояс.
4. «Гармошка»
И.п. – стоя пятки вместе, носки врозь, руки на пояс
1 – слегка приподнять пятку правой и носок левой и скользящим движением перевести вправо
2 – опуская пятку правой и носок левой на пол, стойка носки вместе, пятки врозь
3 – слегка приподнять носок правой и пятку левой и скользящим движением перевести вправо
4 – опуская носок правой и пятку левой на пол, и.п.
5-8 – то же, что 1-4
1-8 – то же, передвигаясь влево.
5. «Елочка»
И.п. – то же
1 – слегка приподняв носки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол
2 – слегка приподняв пятки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол
3-8 – таким образом продолжать передвигаться вправо
1-8 – то же влево.
6. «Присядка»
И.п. – то же
1 –присед на носках, колени в стороны, руки вперед – в стороны ладонями вверх
2 – и.п.
3 – правую в сторону на пятку
4 – приставляя правую, и.п.
5-8 – то же с другой ноги.
7. «Шаг с припаданием»
И.п. – стоя на правой, левую в сторону-книзу, руки на пояс
1 – шаг левой в сторону, с носка перекатом на всю стопу в полуприсед
2 – встать на правый носок скрестно за левой, левую в сторону-книзу
3-4 – то же, что на счет 1-2
То же в другую сторону.

Примерный перечень специальных упражнений.

И.П. лежа на спине.

1. Подошвенное и тыльное сгибание стоп с удержанием в каждом положении по 4-6 секунд.
2. Круговые движения ногами «велосипед» с акцентом на движения стопами.
3. Одновременное сжимание пальцев рук и ног в кулаки с последующим растопыриванием пальцев.
4. Круговые движения стопами внутрь и наружу медленно с максимальной амплитудой.
5. Захват стопами крупного предмета (мяча, мешка с песком), перекладывание за голову с последующим возвращением в И.П.
6. Поочередное и одновременное потягивание пятками по 4-6 секунд.
7. И.П. Лежа на спине, ноги согнуты в коленных (КС), тазобедренных (ТБС) суставах, подошвы стоят на полу. Разведение и сведение пяток.
8. И.П. как в 5. Поочередный и одновременный отрыв пяток от пола с удержанием в течение 4-6секунд.
9. И.П. как в 5. Разведение ног с постановкой на носки, сведение с постановкой на пятки.

И.П. сидя на полу. Руки в упоре сзади. Ноги прямые.

1. Поочередный подъем прямых ног с одновременным тыльным сгибанием
2. стоп и удержанием в течение 4-6 секунд.
3. Подъем прямой ноги, тыльное сгибание стопы. Сгибание ноги в КС одновременно с подошвенным сгибанием стопы. Разгибание в КС, подошвенное сгибание стопы, принятие И.П.
4. И.П. сидя на полу. Руки в упоре сзади. Ноги согнуты в КС,ТБС, стопы стоят на полу. Разведение и сведение пяток.
5. И.П. как в 3. Захват мелких предметов перед собой, перекладывание по обе стороны от себя с последующим возвращением на место.
6. И.П. как в 3. Захват стопами крупного предмета, выпрямление ног в КС, возвращение в И.П.
7. И.П. как в 3. Гофрирование стопами коврика.
8. И.П. как в 3. Катание каждой стопой малого мяча.
9. И.П. как в 3 Катание стопами палки.
10. И.П. как в 3. Разведение ног с постановкой на пятки, сведение с постановкой на носки.

И.П. стоя

1. Подъем на носки.
2. Подъем на пятки
3. Полуприседы на носках.
4. Подъем на наружные своды стоп.
5. И.П. стоя, носки вместе, пятки врозь. Полуприседы.
6. И.П. стоя на гимнастической палке. Приседы.
7. Ходьба на месте без отрыва пальцев от пола.
8. Повороты туловища в стороны без отрыва стоп от пола
9. Разведение пяток, И.П. Разведение носков, И.П.

Упражнения в ходьбе

1. Ходьба на носках.
2. Ходьба на пятках.
3. Ходьба на наружном крае стопы
4. Ходьба на носках в полуприседе.
5. Ходьба по гимнастической палке, шведской стенке приставным шагом.
6. Ходьба с высоким подниманием бедра, подошвенным сгибанием стопы.
7. Ходьба по ребристой доске.
8. Ходьба по наклонной плоскости
9. Ходьба по следовой дорожке.

Самомассаж стоп.

Для самомассажа удобно использовать массажный коврик или массажныйролик. Резиновые изделия имеют следующие преимущества перед пластмассовыми: 1) они более мягко воздействуют на ткани ребенка;

2) составляющие их массажные элементы можно захватывать пальцами ног. Продолжительность аппаратного самомассажа 2 - 5 минут, в зависимости от возраста и подготовленности детей, общей продолжительности занятия. Самомассаж можно проводить как отдельную процедуру, или включать в занятие лечебной гимнастикой в качестве вводной или заключительной части. Сила, с которой стопы давят на массажный коврик (ролик), определяется чувствительностью ребенка. В процессе проведения самомассжа дети не должны испытывать болевых ощущений. Первые процедуры проводят сидя. В последующем вводная и основная части проводятся сидя, заключительная - стоя. После массажа полезно прилечь на несколько минут с приподнятыми над горизонтальной поверхностью ногами.

И.П. сидя на стуле.

1. Продольное растирание стоп, продвигая их вперед и назад вдоль коврика одновременно и поочередно.
2. Круговое растирание стоп, продвигая их по кругу, перемещая нагрузку от пятки к пальцам вдоль внешнего свода одновременно и поочередно.
3. Поперечное растирание стоп, продвигая их в стороны и к центру. Выполняется одновременно обеими ногами.
4. Захват ворсин коврика пальцами ног с удержанием в течение нескольких секунд.
5. Захват ворсин коврика пальцами ног и попытка супинации стоп, не выпуская ворсин.
6. Захват ворсин коврика пальцами ног и попытка раздвинуть стопы (разорвать коврик), не выпуская ворсин.

И.П. стоя.1. Продольное растирание стоп, поочередно продвигая их вперед и назад вдоль коврика.
2. Продольное растирание стоп с акцентом на наружные края.
3. Перекаты с пятки на носок и обратно, стоя на коврике.
4. Разведение и сведение пяток, стоя на коврике.
5. Разведение и сведение передних отделов стоп, стоя на коврике.
6. Поочередный подъем ног с захватом ворсин коврика пальцами поднимаемой стопы.

Примерный комплекс гимнастики для профилактики плоскостопия детям 4-6 лет, представленный в игровой форме «у царя обезьян»
Мы пойдем сегодня в гости к царю обезьян. Обезьяны похожи на детей, но они все могут делать не только руками, но и ногами. Их иногда за это называют четверорукими.
1. Пошли в обход по залу. Обычная ходьба.
2. Какая высокая трава. Пошли на носках, руки подняли вверх. Так я увижу вас, ребята. Ходьба на носках, руки вверх.
4. Вот и прошли этот участок. Обычная ходьба.
1. Болото, идти опасно. Идем строго по следовой дорожке. Ходьба по следовой дорожке.
2. Переходим через ручей. Ходьба приставным шагом по гимнастической палке.
3. Утята гуляют возле ручья. Ходьба на пятках, руки на плечевых суставах.
4. Какой-то подозрительный шум в лесу. Идем тихо-тихо. Ходьба в полуприседе на носках.
5. Это медведь идет. Ходьба на наружной стороне стопы, руки на поясе.
6. Вот мы и подходим. Уже видны обезьяньи домики. Обычная ходьба, построение вдоль обручей.
7. Маленькие обезьянки тоже хотят нас увидеть: поднимаются на носки. Подъем на носки, руки вверх. Вдох. И.П. выдох.

---

1. Обезьянки поворачиваются вправо, смотрят на нас, влево поворачиваются, хотят всех нас увидеть. И.П. основная стойка. Повороты вправо с отведением правой руки вправо - вдох, И.П.- выдох. Повороты влево с отведением левой руки влево - вдох, И.П.- выдох. Выполняется без отрыва стоп.
2. Обезьянки показывают нам, какие у них мячики. И.П. стоя на обруче, в руках мяч. Полуприсед, мяч подняли - вдох. И.П. - выдох.
3. Наверное, мячи у обезьянок - любимые игрушки. И.П. то же. Подняли мяч, отставили правую ногу назад на носок - вдох, И.П. - выдох.
4. Обезьянки решили показать нам все свои игрушки: сели перед своими домиками и ножками достают из домиков мелкие игрушки. И.П. Сидя.
5. Руки в упоре сзади. Ноги согнуты в КС,ТБС. Захват стопами мелких предметов перед собой и перемещение их вправо и влево.
6. Теперь обезьянки решили играть большими мячами. И.П. как в 14. Захват стопами большого мяча, выпрямление ног в КС - выдох, И.П. - вдох.
7. Обезьянки очень гибкие. Они выпрямили ноги и наклонились, потянулись к стопам руками. Наклон к прямым ногам - выдох -4-6 секунд. Стопы в положении тыльного сгибания. И.П. вдох.
8. Обезьянки собирают свои игрушки в домик. Захват стопами мелких предметов справа и слева и перемещение их по центру перед собой.
9. Обезьянки пошли на прогулку. Вот они идут по наклонному бревну к высокому дереву. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке.

10. Забираются по веткам дерева выше и выше. Лазание по шведской стенке.
11. Перебираются с одного дерева на другое. Ходьба приставным шагом по шведской стенке.
12. Спускаются на землю. Лазание по шведской стенке.
13. Идут по каменистой гряде. Ходьба по ребристой доске.
14. И попадают прямо на берег с обилием мелких камушков. Обезьянки массируют стопы. Массаж стоп на роликовых массажерах.
15. Обезьянки вернулись домой. Легли в свои домики. Свернулись клубочками и сами себя укачивают. Перекаты в группировке.
16. Обезьянки выпрямились, расслабились, слушают, как у них отдыхают стопы.

Закаливание

Эффективность профилактических процедур будет еще выше, если в комплекс включить закаливание. Закаливание стоп позволяет не только улучшить региональное кровоснабжение, но и оздоровить организм в целом.

Наиболее распространено обливание ног, поскольку оно оказывает выраженное воздействие на профилактику простудных заболеваний. Для этого вода из лейки, ковша, крана или душа в течение 15-20 секунд льется на голени и стопы. Температуру воды берут 30 градусов Цельсия, постепенно снижают по 1 градусу в день и доводят до 14-16 градусов.

Еще полезней контрастное обливание стоп. Эта процедура тренирует реакцию сосудов на перемену температур. Варианты сочетаний теплой и холодной воды разнообразны. Здоровые дети - первая группа - получают обливания по схеме 38-18-38-18. Дети второй группы получают более щадящий режим как по числу смен, так и по температурному перепаду воды: 38-28-38. Для ослабленных детей контрастные обливания проводят, изменяя температуру очень постепенно, начиная с 25-36 - теплая вода и постепенно доводя ее до 40-41, холодная - с 24-26, постепенно снижая до 18. Обливание стоп проводят обычно после дневного сна. Стопы насухо вытирают, либо не вытирают, дают им высохнуть. Последний вариант пролонгирует действие хладагента.

Иногда для закаливания стоп используют босохождение по водяной дорожке, траве, земле. При ходьбе в помещении температура пола не желательна ниже 18 градусов. Ослабленным детям рекомендуют начинать хождение в носках, а через неделю - босиком. Начинают процедуры с 3-5 минут, постепенно увеличивая по 1 минуте в день. Перед обуванием моют ноги прохладной водой, начальная температура воды 36-35, с последующим снижением на 1градус в день до 20 градусов.

Босохождение полезно не только как профилактика плоскостопия и элемент закаливания к холоду. Ходьба босиком по горячему песку, холодной гальке, хвойным иглам тонизирует, а по теплому песку, дорожной пыли, траве - успокаивает. Ходьба босиком по колючим поверхностям : стерне, шишкам и другим колючим материалам желательно природного происхождения запускает «рефлекс избегания», связанный с повышением тонуса и уменьшением длины сводообразующих мышц, увеличением свода стопы и удаления мягких тканей в области свода от колющих поверхностей.

Консультация для родителей на тему:

"Профилактика и коррекция плоскостопия у детей"

Установленно, что двигательная активность детей раннего возраста находится в прямой зависимости от формы стопы. Раннее распознавание плоскостопия и своевременное его лечение путем общедоступных гимнастических упражнений помогут избавить детей от этого недостатка или, во всяком случае, уменьшить его. Поэтому особое значение имеет организация профилактики плоскостопия в раннем возрасте.

Большую роль в профилактике плоскостопия имеет правильный подбор обуви для детей. Размер ее должен точно соответствовать форме и индивидуальным особенностям стопы, предохранять стопу от повреждений, не затруднять движений и не вызывать чрезмерного давления на суставы, сосуды и нервы стопы. Обувь не должна быть слишком тесной или просторной. Детям с плоской стопой не рекомендуется носить обувь без каблуков на тонкой или резиновой подошве. Высота каблука для детей раннего или дошкольного возраста должна быть 1,5 – 2 см., для подростков – 3 - 4 см.

Дети, страдающие плоскостопием, как правило, изнашивают внутреннюю сторону стопы и каблука обуви.

Для предупреждения плоскостопия необходимо укрепить мышцы, поддерживающие свод стопы, что достигается применением общеразвивающих и специальных гимнастических упражнений, которые являются наиболее активным терапевтическим средством не только компенсирующим дефекты стопы, но и исправляющим ее конфигурацию и резко повышающим функциональные возможности.

Профилактические упражнения, укрепляющие свод стопы, должны включаться в занятия утренней гимнастики, использоваться на физкультурных занятиях, на прогулках в подвижных играх. Главное назначение коррегирующих упражнений – активное пронирование стопы (положение стопы на наружном крае), укрепление всего связочно – мышечного аппарата стопы и голени на фоне общего развития и укрепления организма ребенка.

Упражнения для коррекции стопы

Ходьба на носках в среднем темпе в течение 1-3 минут.
Ходьба на наружных краях стоп в среднем темпе в течение 2 -5 минут.
Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости.
Ходьба по палке.
Катание мяча поочередно одной и другой ногой.
Катание обруча пальцами ног (поочередно) в течение 2-4 минут.
Медленное приседание на мяче с опорой на стул или, балансируя разведенными в сторону руками.
Медленное приседание на гимнастической палке с опорой на стул.
Сгибание и разгибание стоп в положении сидя на стуле.
Захват, поднимание и перекатывание палочек, кубиков или небольших бумажных тканевых салфеток пальцами ног в течение 1-3 минут (упражнение проводится поочередно одной и другой ногой).
Занятия лечебной гимнастикой и выполнение специальных гимнастических упражнений дают прекрасные результаты, улучшая форму и функцию стопы.
Таким образом, здоровье детей во многом определяется рациональным двигательным режимом, включающим привычную двигательную активность, организацию физического воспитания и закаливания дома и в дошкольных учреждениях.
Для укрепления здоровья и предупреждения плоскостопия детям необходимо ежедневно делать утреннюю гимнастику, проводить закаливающие процедуры, практиковать прогулки, походы в лес, бег, прыжки, плавание, катание на велосипеде, в теплое время года ходить босиком по грунту, а закаленым вплоть до бега по снегу, в зимний период года кататься на коньках и лыжах, организовывать подвижные игры.
Первые шаги ребенок должен учиться делать не в пинетках и не босиком, обязательно в ботинках, фиксирующих пятку и голеностопный сустав.
До трехлетнего возраста ребенок должен ходить в обуви, фиксирующей голеностопный сустав, важен не высокий каблук, а высокий задник у ботинка. Если ребенок до 2 – 3 лет ходит дома в шерстяных носках или мягких тапочках, то у него обязательно разовьется вальгусная установка стопы, когда вся стопа смещена относительно голени.

Конспект физкультурного занятия по профилактике плоскостопия и нарушений осанки.

«Даша путешественница»

Конспект открытого физкультурного занятия в старшей группе
«Даша путешественница»
Цель: профилактика плоскостопия и нарушений осанки.
Задачи:1. Создать атмосферу радости и эмоционального благополучия.
2. Прививать детям любовь к спорту и физкультуре, к спортивным соревнованиям.
3. Совершенствовать умения и навыки, полученные на занятиях по физической культуре;
4. формирование целостной картины мира (предметное окружение, природное окружение – экология, явление общественной жизни,
5. Развивать физические качества: быстроту, ловкость, общую выносливость.
6. Формировать эмоционально-положительное отношение друг к другу, чувству коллективизма, умение работать в команде.
7. Развивать потребность в движениях, потребность в здоровом образе жизни, совершенствовать психические качества с учётом их половых особенностей.

Ход занятия:

- Здравствуйте ребята, давайте с вами познакомимся. А поможет нам это сделать колокольчик. (Нужно позвонить в колокольчик и сказать свое имя, и передать колокольчик дальше.)

Ребята, посмотрите сколько сегодня гостей пришли на нас посмотреть. Давайте поздороваемся:
- (махи головой) Здра – вствуй – те!
- (круговые движения плечами) Здра – вствуй – те!
- (шагаем ногами) Здра – вствуй – те!

Видео заставка.
- Ребята вы хотите помочь Даша? (да)
- Кто указывает нам путь когда не знаем куда идти? (карта)

Посмотрите, какая карта у нас есть. Сколько испытаний мы должны преодолеть, чтобы помочь Даше найти свой рюкзак с сюрпризами. Ну что вы готовы отправиться в путь.
Смотрим на карту. Отправимся вот отсюда, и дорога нас приведет в лес, но идти мы должны выполняя упражнения вместе со мной.
- Друг за другом становись.
- За (Антоном) шагом – марш (включается музыка)

Первое испытание
Отправляемся в поход, Много испытаний нас ждет. Мы шагаем друг за другом Лесом и зеленым лугом.
Вот массажные дорожки. Для различных мышц стопы Ты по ним потопчись, пробегись – Оживут, разомнутся ножки.

Есть много ковриков массажных И все они такие разные: Коврик ребристый, есть самодельные – Самые разнообразный!
Но задача у них одна: Мышцы стопы разминать, Чтоб бегать и прыгать легко И долго не уставать.
Выполняем вместе со мной.
Крылья пестрые мелькают,
В поле бабочки летают.
Раз, два, три, четыре –
Полетали, закружились.
Мостик в стороны качался, А под ним ручей смеялся. На носочках мы пойдем, На тот берег попадем (пауза).
Дальше – глубже в лес зашли,
Налетели комары.
Руки вверх – хлопок над головой,
Руки вниз – хлопок другой.
Комаров всех перебьем И к болоту попадем. Перейдем преграду вмиг И по кочкам прыг, прыг, прыг!
Прыгать дружно мы умеем,
Прыгать будем мы смелее.
Раз и два, раз и два –
Позади уже вода.
Под кустом пролезть не страшно
И под елкой не опасно.
Друг за другом успевайте,
Только ветки не сломайте.
Дальше по лесу шагаем
И медведя мы встречаем.
Руки за голову кладем
И вразвалочку идем.
Лес дремучий, ниже ветки,
Испугались наши детки.
На коленях поскорей
Страшный путь преодолей.
Зайчик быстрый скачет в поле
Очень весело на воле.
Подражаем мы зайчишке, Непоседы – ребятишки.
Мы шагаем, мы шагаем,
Руки выше поднимаем,
Голову не опускаем.
Дышим ровно, глубоко,
Видишь, как идти легко!
- На месте со мной. Раз – два!
- Вот мы и пришли в лес (заставка леса) .

- А на карте, ребята, где находится лес? (Даня) возьми Дашу и помести ее в лес, посмотрим дальше стрелочка показывает куда нужно идти. Вот суда – в горы. Но на пути новое задание. И все эти задание нужно выполнять ногами:
1. деревянные массажеры для стоп;
2. катать ногами мячики – ежики;
3. порвать ногами газету.
- Смотрите горы. Мы справились с заданием. (Сережа) переставь Дашу в горы.
- Карта показывает, что мы с вами ребята дальше пойдем куда? И прейдем к реке. Ждет нас новое задание. Проявляйте ловкость и внимание!

Игра «Быстрый мяч».

- Задание выполнено. Мы пришли к реке. Где у нас на карте река. (Ребенок) Дашу передвинул.
- Смотрите у реки игрушки. Ой, нам нужно их перенести на другой берег реки по мостику. А делать мы это будем также ногами.

Игра «Перенести игрушки».

- Ребята, куда двигаться дальше? Что показывает карта? Дорога нас приведет в д/с. Идти нужно по узенькой дорожки, да еще и на голове перенести мешочек с песком.
- Молодцы ребята с заданием справились.

КОНСПЕКТ КОРРЕГИРУЮЩЕГО ЗАНЯТИЯ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ПЛОСКОСТОПИЯ И ФОРМИРОВАНИЮ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ:

Программное содержание:

1. Укреплять мышечно-связочный аппарат стоп и голени;
2. Развивать у детей физические и волевые качества;
3. Учить детей переносить изменения окружающей среды.

Оборудование:
Носовые платки, колечки по количеству детей, ребристая доска, искусственная тропа здоровья (t воды – 18-22 град.С).

Часть 1.
Ходьба обычная; ходьба на носочках, руки в стороны; ходьба на пятках, руки за головой; ходьба на внешней стороне стопы; перекат с пятки на носок – по 15-20 секунд; прыжки на носках – 10; повторить 2 раза.

Часть 2.
Построение в 3 колонны.
1 – И.П. сидя, руки за спиной, сгибание, разгибание пальцев ног (15 секунд);
2 – И.П. сидя, руки за спиной, сжимание и разжимание пальцев ног (15 секунд);
3 – И.П. сидя, руки за спиной, катание мяча ступнёй вперёд, назад, 6-8 раз;
4 – И.П. сидя, руки за спиной, прятать носовой платок под ступню. Сжимать пальчики ног, не отрывая пятки от пола, 4-6 раз;
5 – И.П. стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе, на голове пластмассовое кольцо, подняться на носки, опуститься, 5-6 раз в медленном темпе;
6 – И.П. то же, 1-2-поворот вправо, влево, руки в стороны, 3-4-И.П. Выполнить 2-3 раза в каждую сторону;
7 – И.П. то же. Приседания, руки вперёд. Выполнить 4 раза.
8 – И.П. то же. Два приставных шага вправо, влево, по 2 раза в каждую сторону. Выполнять медленно.
9 – ходьба с кольцом на голове;
10 – Упражнение на диафрагмальное дыхание: И.П. лёжа, правая рука на груди, левая – на животе. Выполнить 6-8 раз.
Ходьба обычная, ходьба по искусственной тропе здоровья.

Основные виды движений.

1. Упражнение на равновесие «Цапля». Выполнить 2-4 раза на каждой ноге.
2. Ходьба по наклонной доске прямо и боком приставным шагом. Выполнить 2-3 раза.
3. Подняться по лестнице и спуститься вниз. Выполнить 2-3 раза.
4. Отбивание мяча от пола с продвижением. Выполнить 2-3 раза.

Упражнение на дыхание «Кошка», «Насос».

Подвижная игра «Охотники и зайцы».

Часть 3.
Ходьба.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ.

Лечить плоскостопие возможно, и делать это нужно как можно раньше, ещё до окостенения скелета (12-16 лет). Лучше плоскостопие предупредить.

Рекомендации:

- *Ежегодный осмотр у ортопеда.*
- *Правильный подбор обуви. Никаких каблуков и платформ (если носите это, то старайтесь давать отдых ногам), подошва должна быть мягкая (не жёсткая или кондовая), материал, из которого сделана обувь - мягкий.*
- *Лечебная физкультура для голени и стоп.*
- *Массаж. Лучше проводить массаж после упражнений.*
- *Ношение стелек-супинаторов, которые снижают нагрузку с ног, формируют правильную геометрию стопы и снимают болевые ощущения. Стельки-супинаторы являются лечебным средством и назначаются врачом.*
- *Давать отдых стопам при любой возможности, особенно если деятельность связана с долгим стоянием на месте.*
- *Ходить босиком по песку, земле, траве, гравию, ребристой доске, массажным дорожкам*
- *Избавление от лишнего веса.*

Конспект занятия по профилактики плоскостопия в игровой форме

«У ЦАРЯ ОБЕЗЬЯН»
Подготовила: инструктор по физкультуре Белякова И.В.

Задачи: Укреплять и формировать свод стопы у детей. Обучать правильной постановке стоп при ходьбе, учить создавать воображаемые картины; формировать ощущение удовольствия от выполняемых движений. Развивать основные функции стопы. Повышение тонуса, увеличение подвижности в суставах стоп; улучшение кровообращения стоп; улучшение координации движений.

Оборудование: дорожка со следами, канат, обручи и мячи по количеству детей , мелкие игрушки, наклонная гимнастическая доска, мягкие дощечки, ребристая дорожка, валы, мат, массажные коврики, цветные цилиндры, лестница.

I часть

Инструктор: Мы пойдем сегодня в гости к царю обезьян. Обезьяны похожи на детей, но они все могут делать не только руками, но и ногами. Их иногда за это называют четверорукими.

- Пошли в обход по залу - *обычная ходьба*
- Какая высокая трава. Пошли на носках, руки подняли вверх. Так я увижу вас, ребята - х*одьба на носках, руки вверх*.
- Вот и прошли этот участок - *обычная ходьба.*
- Болото, идти опасно. Идем строго по следовой дорожке - *ходьба по следовой дорожке.*
- Переходим через ручей - х*одьба приставным шагом по гимнастической палке.*
- Утята гуляют возле ручья - *ходьба на пятках, руки на плечевых суставах.*
- Какой-то подозрительный шум в лесу. Идем тихо-тихо - *ходьба в полуприседе на носках.*
- Это медведь идет - х*одьба на наружной стороне стопы, руки на поясе*.
- Вот мы и подходим. Уже видны обезьяньи домики - о*бычная ходьба, построение вдоль обручей.*

II часть ОРУ

Маленькие обезьянки хотят нас увидеть:

1. *Обезьянки поворачиваются вправо, смотрят на нас, влево поворачиваются, хотят всех*

нас увидеть.

И.П. стоя на наружных сводах стоп.

Повороты вправо и влево. Выполняется без отрыва стоп.

2. *Обезьянки показывают нам, какие у них мячики.*

И.П. стоя на обруче, в руках мяч.

Полуприсед, мяч подняли - вдох. И.П. - выдох.

3. *Наверное, мячи у обезьянок - любимые игрушки.*

И.П. то же.

Подняли мяч, отставили правую ногу назад на носок - вдох, И.П. - выдох.

4. *Обезьянки решили показать нам все свои игрушки: сели перед своими домиками и ножками достают из домиков мелкие игрушки.*

И.П. Сидя. Руки в упоре сзади. Ноги согнуты в КС (коленном суставе), ТБС (тазобедренном суставе) .

Захват стопами мелких предметов перед собой и перемещение их вправо и влево.

5. *Теперь обезьянки решили играть большими мячами.*

И.П. Сидя. Руки в упоре сзади. Ноги согнуты в КС (коленном суставе),ТБС (тазобедренном суставе). Захватить мяч стопами и удерживать его несколько секунд на весу, опустить на пол, а затем опять поднять (3-5 раз).

6. *А еще вот они как умеют играть с мячами.*

И.П. стоя, одна ступня - на мяче, другая на полу. Ступней, находящейся на мяче, покачивать его влево - вправо, вперед - назад, (3-5 раз). Ноги поменять и упражнение повторить. Далее, захватить мяч ногами и удерживать его несколько секунд на весу, опустить на пол, а затем опять поднять (3-5 раз).

7. *Обезьянки очень гибкие. Они выпрямили ноги и наклонились, потянулись к стопам руками.*

Наклон к прямым ногам - выдох -4-6 секунд. Стопы в положении тыльного сгибания. И.П. вдох.

8. *Обезьянки собирают свои игрушки в домик.*

Захват стопами мелких предметов справа и слева и перемещение их по центру перед собой.

9. *Обезьянки решили показать нам , как они ходят по обручу*

Передвижение по обручу, ставя стопы вдоль или поперек.

Основные Движения

- Обезьянки пошли на прогулку. Вот они идут по наклонному бревну к высокому дереву. - *Ходьба по наклонной гимнастической доске на носках* . (2 раза)
- Забираются по веткам дерева выше и выше. - *Ходьба по перекладинам лежачей на полу лестницы* . (2 раза)
- Идут по песчаному берегу.–*Ходьба по мату или мягким дощечкам* (2 р)
- Идут по каменистой гряде. - *Ходьба по ребристой дорожке*. (2 раза)
- Идут по сваленному дереву. – *Ходьба по валу, балансируя руками*. (2 р)
- И попадают прямо на берег, где находят себе замечательные игрушки. Обезьянки массируют стопы. (*Массаж стоп на цветных цилиндрах*.)
- Обезьянки захотели поиграть с этими красивыми цилиндрами. – п/и «Быстро возьми».

III часть

Обезьянки вернулись домой. Легли в свои домики. Свернулись клубочками и сами себя укачивают. Перекаты в группировке. Обезьянки выпрямились, расслабились, слушают, как у них отдыхают стопы.

Занятие совместно с родителями

Профилактика плоскостопия

На занятии проводятся мероприятия по профилактике плоскостопия у детей.

Цели:

- привлечь внимание родителей к проблеме профилактики плоскостопия,
- познакомить с основами профилактики и специальными упражнениями,
- способствующими укреплению сводов стопы,
- вызвать у родителей осознанное отношение к проблеме, познакомить с путями ее решения.

Ход занятия

В зале находятся родители.

Инстр. ФК. Уважаемые родители! Сегодня мы собрались с вами, для того чтобы поговорить о проблеме профилактики плоскостопия. Результаты анкетирования проводимого недавно в вашей группе показали, что основная масса родителей, ограничивается в решении данной проблемы подбором удобной обуви. Это конечно немало важно, но не достаточно.

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

Среди **гигиенических факторов** важным условием предупреждения деформации стоп является гигиена обуви и правильный ее подбору форма и размеры обуви должны обеспечивать правильное положение стопы. Рекомендуется нерантовая обувь, с твердой подошвой, небольшим каблучком и шнуровкой. Для занятий физическими упражнениями следует использовать соответствующую обувь с эластичной подошвой, обеспечивающей амортизацию при беге, прыжках и других движениях.

Регулярное применение **природно-оздоровительных факторов**, например, хождение босиком по естественному грунту (траве, песку, гальке, хвойным иголкам) также способствует профилактике и коррекции функциональной недостаточности стоп.

Нормальное развитие стопы и ее сводов обеспечивается правильным физическим воспитанием, включением в содержание занятий по физической культуре **специальных упражнений** для формирования и укрепления свода стопы.

Важно для профилактики плоскостопия стараться *избегать чрезмерной нагрузки на стопы*.

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста пристальное внимание следует уделять *формированию навыка ходьбы.* Не допускать постановку ноги на всю стопу, шлепанье, шарканье.

В целях профилактики плоскостопия рекомендуется шире применять различные виды ходьбы, включая ходьбу по наклонной доске (угол наклона доски 10° и более), а также ребристым доскам, рейкам или палочкам, положенным на пол так, чтобы на них приходилась середина стопы.

В двигательной деятельности детей дошкольного, в разнообразных жизненных и игровых ситуациях, широкое применение находят *прыжки.* Для любого вида прыжка необходимо правильное приземление. Важно научить ребенка мягко приземляться, что предохраняет от развития плоскостопия и предупреждает появление травм при выполнении прыжков на жестком грунте, при спрыгивании с естественных препятствий.

Начиная с шестого года жизни (старшая группа), дети приступают к систематическому разучиванию прыжков на скакалке. Во избежание чрезмерной нагрузки на стопу, упражнения в прыжках на скакалке следует чередовать с небольшими интервалами отдыха.

Укреплению мышц стопы и голени и формированию сводов стопы способствуют упражнения в *лазании* по гимнастической стенке, веревочной лестнице, канату, в связи с чем следует чаще применять их как в процессе занятий по физической культуре, так и в самостоятельной двигательной деятельности детей. Хорошо если у вас дома есть спортивный уголок. Кроме того, профилактике и коррекции функциональной недостаточности стоп способствуют *плавание и езда на велосипеде*.

При профилактике плоскостопия необходимо уделять внимание укреплению мышц стопы не только путем варьирования различных вышеперечисленных упражнений, но и путем использования специально подобранных упражнений, часть которых должна выполняться из исходных положений сидя и лежа, при разгрузке стоп. Учитывая возрастные психологические особенности детей дошкольного возраста, желательно применять упражнения с образными названиями и упражнения с предметами, что способствует повышению интереса и активности занимающихся. Кроме того, следует отметить, что положительное влияние на формирование сводов стопы и укрепление мышц стопы и голени оказывают различные танцевальные шаги и элементы.

Сегодня на нашем занятии я хочу познакомить вас с примерными упражнениями для укрепления мышц стопы, а совместное выполнение этих упражнений с детьми поможет вам лучше их запомнить, почувствовать влияние этих упражнений на стопу, поучить следить за четким выполнением упражнений детьми. Думаю, что прежде чем требовать от ребенка выполнения упражнений, следует сначала сделать их самим, чем мы с вами сейчас и займемся.

В зал приглашаются дети.

Взр. Ребята, у нас с вами сегодня не обычное занятие. Сегодня мы будем заниматься вместе с родителями.

Появляется Старик Хотабыч босиком.

С.Х.: О бедный я несчастный старик *(замечает детей)*. Здравствуйте, о алмазы моего сердца! Я так спешил к вам в детский сад, прослышал я, что у вашего детского сада день рождения, я хотел вас поздравить, но когда пролетал на ковре самолете над страной Игрушек, поднялся сильный ветер и сдул с ковра мои волшебные башмаки, хотя основная волшебная сила находится у меня в бороде, но без туфлей меня не слушается ковер

самолет. Поэтому, как только я потерял мои чудесные башмаки, ковер сбросил меня в сугроб, от чего промокла моя борода, и я не могу теперь колдовать. А без башмаков я не смогу укротить непослушный ковер и вернуться домой. О, я несчастный старик, что же мне делать?

Взр. Не отчаивайся, С.Х. может, мы сможем помочь тебе помочь. Как вы думаете ребята, сможем?

Ответы детей.

С.Х. О высокочтимые дети и взрослые, о, изумруды моего сердца, я так благодарен вам за готовность мне помочь, но знаете ли вы, что путь в страну Игрушек не близок, и коли нет ковра - самолета придется идти туда пешком. Не легко придется нашим ножкам. Давайте их подготовим к долгому путешествию.

Выполняют самомассаж стоп.

С.Х.

Чтобы далеко шагали,
В путь дороге не устали.
Сядем все мы, отдохнем
И массаж подошв начнем.
На каждую ножку масла понемножку.
Хоть они и не машина,
Смазать их необходимо!
Проведем по ножке нежно,
Будет ноженька прилежной.
Ласка всем, друзья нужна.
Это помни ты всегда!
Разминка тоже обязательна
Выполняй ее старательно.
Растирай старайся и не отвлекайся.
По подошве, как граблями,
Проведем сейчас руками.
И полезно и приятно -
Это всем давно понятно.
Рук своих ты не жалей
И по ножкам бей сильней
Будут быстрыми они потом попробуй догони!
Гибкость тоже нам нужна,
Без нее мы никуда
Раз - сгибай, два - выпрямляй
Ну активнее давай
Каждый пальчик мы найдем,
Хорошенько разомнем.
Надо с ними нам дружить,
Чтобы всем здоровым быть.
Скажем все: "Спасибо!"
Ноженькам своим.
Будем их беречь мы
И всегда любить.

С.Х. ну вот наши ножки и готовы к путешествию.

Становитесь друг за другом

Отправляемся в дорогу.

Под музыку "Дорогою добра" дети идут по дорожке здоровья.

(Дорожка со следами, кочки, наклонная доска, лестница, поролоновая дорожка, канат, дорожка с пробками)

С.Х. Вот она страна Игрушек, только куда же теперь идти, ведь я не видел даже, в какую сторону унесло мои башмаки. О, старая моя голова. Смотрите вон уточка, может ей что-то известно. О, любезная Уточка, не слышали ли вы что-нибудь о башмаках, которые я потерял в вашей стране.

Уточка. Слышала, как не слышать, мне про них Королева Мячей рассказывала.

С.Х. А не подскажите ли вы нам дорогу к высокочтимой Королеве Мячей.

Уточка. Некогда мне дороги указывать мне ноги тренировать надо, у нас скоро чемпионат по заплыву среди уток.

С.Х. Разлюбезная уточка, а если ребята покажут тебе чудесную гимнастику для ног, ты поможешь нам. *(детям)* Ребята, выручайте!

Гимнастика для ног под музыку "Танец утят"

1. "Утята шагают к реке" И.п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. Ходьба на месте, не отрывая носки от пола.

2. "Утка ходит вразвалочку-спотыкалочку" И.п. - то же. 1-2 - поднимая внутренние своды опереться на наружные края стоп. 3-4 - и.п.

3. *"Утята встретили на тропинке гусеницу"* И.п. - то же. Ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев.

4. *"Утка крякает"* И.п. - то же. 1-2 - отрывая пятки от пола, развести их в стороны. *("клюв открылся"),* произнести *"кря-кря"* 3-4 - и.п.

5. *"Утята учатся плавать"* И.п. - сидя, руки в упоре сзади, носки натянуть. 1 - согнуть правую стопу вперед. 2 - разгибая правую стопу, согнуть вперед левую стопу

Уточка. *(радостно)* Вот спасибо с такой гимнастикой я так натренируюсь: а к Королеве Мячей это вам вот этой дорожкой идти надо (показывает дорогу).

Дети идут указанной дорогой. Видят Королеву Мячей.

С.Х. О, высокочтимая Королева Мячей, слышали мы, что известно тебе о чудесных башмаках, которые я потерял, пролетая над вашей страной.

К.М. *(печально)* Ох, башмаки, причем тут башмаки, когда мои младшие братья мячи печальные в корзине скучают. Они так мечтают вырасти большими и стать настоящими футбольными мячами. А провести с ними тренировку некому. Не до башмаков мне.

С.Х. Ребята, может, мы поиграем с мячиками-малышами, а раз они мечтают о футбольной карьере, давайте тогда поиграем с ними ногами.

Упражнения с массажными (колючими) мячами под музыку.

1. И.п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади, мяч под стопами Катать мяч вперед-назад двумя стопами вместе и поочередно.

2. И.п. - то же Катать мяч вправо-влево двумя стопами вместе и поочередно.

3. И.п. -то же Круговые движения двумя стопами вместе и поочередно, вращая мяч вправо и влево.

4. И.п. - лежа на спине, руки внизу, мяч между лодыжками 1-2 - ноги вперед, поднимая мяч и удерживая его стопами 3-4 - и.п.

5. И.п. - сидя ноги врозь, мяч внутри на полу у носка правой. Движением носка внутрь одной стопы перекатить мяч к другой стопе и наоборот.

К.М. Вот спасибо! Посмотрите, как они повеселели, да как разрумянились. А про башмаки чудесные, я от Матрешки слышала, она их у кого-то видела. Вам к ней надо.

Дети уходят и встречают Матрешку.

С.Х. О, почтеннейшая их почтенных, о красивейшая из красивейших. Знаем мы, что известно тебе у кого находятся мои чудесные башмаки. Не укажешь ли ты нам дорогу как туда добраться.

Матрешка.

Отчего же не помочь,
Укажу я вам дорожку
Коль попляшут ваши ножки.

Танец ножек "Матрешки".

"МАТРЕШКИ"

1**.** ***"Мы - веселые матрешки, на ногах у нас сапожки"*** И.п. - стоя ноги вместе, руки на пояс. 1 - правую вперед на пятку. 2-3 - покачать носком вправо-влево. 4 - приставляя правую, и.п. 5-8 - то же с левой.

2. ***"Красные сапожки, резвые ножки"*** И.п. - то же. 1 - правую вперед-в сторону на пятку. 2 - правую на носок, 3 - правую на пятку. 4 - с притопом приставляя правую, и.п. 5-8 - то же с левой.

3. ***"Танец каблучков"*** И.п. - то же. 1-2 - поочередно шаг правой, затем левой вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх 3-4 - поочередно шаг правой, затем левой назад на носок, полуприсед, руки на пояс.

4. ***"Гармошка"*** И.п. - стоя пятки вместе, носки врозь, руки на пояс. 1- слегка приподнять пятку правой и носок левой и скользящим движением перевести вправо. 2- опуская пятку правой и носок левой на пол, стойка носки вместе, пятки врозь. 3- слегка приподнять носок правой и пятку левой и скользящим движением перевести вправо. 4- опуская носок правой и пятку левой на пол, и.и. 5-8 - то же, что 1-4, 1 -8 - то же, передвигаясь влево

5**.** ***"Елочка"*** И.п. - то же. 1- слепка приподняв носки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол. 2- слегка приподняв пятки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол, 3-8 - продолжать передвигаться таким образом вправо, 1-8-то же влево.

6. ***"Присядка"*** И.п. - то же 1- присед на носках, колени в стороны, руки вперед-в стороны ладонями вверх. 2-и.п. 3- правую в сторону на пятку. 4-приставляя правую, и.п. 5-8 - то же с другой ноги.

Матрешка. Вот спасибо, потешили, а башмаки ваши я у Обезьян Обезьяныча видела, он их недавно где-то нашел, так теперь не расстается с ними. Вам к нему надо.

С.Х. Спасибо тебе, Матрешечка.

Дети идут к Обезьяне, рядом с ней стоят башмаки.

С.Х. О, высокочтимый Обезьян Обезьяныч, не соблаговолишь ли ты вернуть мне мои чудесные башмаки. Они мне очень нужны.

О.О. Вот еще они мне самому нравятся. Вон какие красивые да блестящие, а какой я в них красивый.

С.Х. Но многоуважаемый О.О. ведь в них вы не сможете играть в самую обезьянью игру.

О.О. Это какую еще игру?

С.Х. (детям)Р ребята, давайте научим О.О. обезьяньей игре.

Эстафета "Обезьянья эстафета"

Дети делятся на две команды и садятся на две скамейки. Возле каждой скамейки лежат кольца на одно больше игроков в команде. В первых кольцах лежит равное количество бусин, которые дети должны ногами перекладывать из одного кольца в другое. Чья команда быстрее закончит передачу, та и выиграла. Игру повторить в обратном направлении другой ногой.

О.О. Замечательная игра, но башмаки все равно не отдам, я их перед игрой снимать буду.

С.Х. Ну, умнейший из умнейших, посмотри ведь они тебе маленькие. Ты все равно не сможешь в них ходить.

О.О. Ходить не смогу так на стенку повешу вон они какие красивые.

С.Х. так ведь на стенку не башмаки вешают, картины. Хочешь, мы тебе нарисуем?

О.О. Хочу, только раз менять такие необычные башмаки, то менять и на необычную картину. Хочу, чтобы нарисовали ее ногами, много много цветов.

Дети рисуют ногами цветы.

О.О. отдает башмаки.

С.Х. О, изумруды моего сердца, о, алмазы моей души хочу поблагодарить вас за то, что Помогли мне найти мои туфли. Они ведь у меня не простые, а волшебные стоит их только надеть, сделать несколько движений ногами, загадать желание и оно непременно сбудется. Хотите попробовать?

Дети загадывают желания

С.Х. Все ваши желания непременно сбудутся, а мое уже сбылось. Я загадывал, чтобы мы очутились опять в вашем чудесном детском саду. Я не забыл, что прилетел к вам на день рождения детского сада, и над страной игрушек я пролетал не зря, я приготовил для вас подарок. Я хочу чтобы эта игрушка жила в вашей группе, вы с ней почаще играли и вспоминали наше путешествие.

Дарит игрушку и прощается с детьми.

Инстр.Ф.К. Мы продемонстрировали вам несколько видов упражнений для ног с детьми. Существует еще множество различных интересных упражнений и игр для ног, но я думаю, что слишком много информации это тоже плохо, поэтому о других упражнениях и играх вы сможете узнать из информации появляющейся в группе. Таких как консультации, памятки, стенды. Следите за нашей информацией и вы узнаете еще много интересного. А чтобы сегодняшнее занятие не забылось достаточно быстро, разрешите предложить вашему вниманию памятки о профилактике плоскостопия. Спасибо за внимание и участие в нашем мероприятии.

Уважаемые родители! Напишите пожалуйста отзывы о прошедшем занятии. Понравилось ли вам сегодняшнее мероприятие? Нужны ли вам такие занятия? На какие темы вы хотели бы еще получить информацию? В какой форме вы хотели бы ее получить?

Мы будем рады учесть ваши советы и пожелания в своей дальнейшей работе.

Профилактика плоскостопия в детском саду

Маленькие дети проводят очень много времени в детском саду. К сожалению, у их родителей не всегда хватает времени регулярно заниматься лечебной гимнастикой, которая помогает предотвратить плоскостопие и другие заболевания. При этом болезнь у малышей быстро прогрессирует. Появляется плоскостопие из-за слабости мышц и связок ног. Профилактика плоскостопия в детском саду и направлена на укрепление связочного аппарата – нагрузка распределяется равномерно, исключая деформации стопы.

В дошкольном возрасте стопа только формируется, поэтому очень важно, чтобы она приняла правильную форму и не доставляла в дальнейшем неудобств.

Физические упражнения в детском саду составляются с учетом необходимости профилактики заболевания. Разнообразные упражнения (ходьба на разных сторонах стоп, приседания, бег, прыжки и т.п.) помогают укрепить двигательный аппарат нижних конечностей. Каждодневная утренняя гимнастика – отличное средство, даже если плоскостопие уже начало проявляться.

Но родители не должны всю работу оставлять дошкольным учреждениям. Профилактика и лечение плоскостопия должны проводиться и в домашних условиях. В первую очередь, они должны уделять пристальное внимание обуви ребенка: она должна быть удобной, соответствовать размеру. Обязательно должен быть каблук 2-3 см. Нельзя донашивать обувь за кем-то – это должны быть только новые модели. Кроме того, в конце долгого дня можно сделать ребенку ванночку для ног и помассировать его ступни. Все это поможет снять усталость и напряжение с ног, поможет мышцам расслабиться.

Во многих детских садах есть оборудование и инвентарь, использование которого делает профилактику этого заболевания более эффективной: обручи, наклонные и ребристые доски, гимнастическая стенка, тренажеры, массажные коврики и т.п. Использование этих предметов во время зарядки существенно снижает риск возникновения заболевания.

Кроме того, работники детских учреждений должны регулярно собирать родительские собрания, на которых рассказывают о вреде, который может нанести плоскостопие, и о способах его профилактики. Для этого можно оформить стенды, проводить открытые занятия по физической культуре, выпускать брошюры.

Летом можно обеспечить использование природно-оздоровительных факторов – прогулки босиком по разным поверхностям: гальке, песку, траве. Естественно, поверхности должны быть абсолютно безопасны.

Консультация – игротека для детей и родителей.
Тема: "Профилактика плоскостопия в детском саду и семье"

Цель:

- привлечь внимание родителей к проблеме профилактики плоскостопия,
- познакомить с основами профилактики и специальными упражнениями, способствующими укреплению сводов стопы,
- вызвать у родителей осознанное отношение к проблеме, познакомить с путями её решения.

Добрый день, уважаемые родители! Сегодня мы собрались с вами, для того чтобы поговорить о проблеме профилактики плоскостопия. По медицинской статистике уже к двум годам у 24% детей наблюдается плоскостопие, к четырём- у 32%, к шести годам -у 40%, а к двадцати годам каждому второму подростку ставят диагноз плоскостопие. По результатам осмотра детей в ДОУ, детским врачом — ортопедом, выявлено в группе 6 детей с диагнозом плоскостопие. В дальнейшем мы провели опрос среди родителей на тему «Использования средств профилактики для предупреждения плоскостопия у детей». Большинство из вас, родителей указали, что все профилактические мероприятия связанные по оздоровлению детей, выполняются в детском саду в полном объёме. Результаты показали, что основная масса родителей, ограничивается в решении данной проблемы подбором удобной обуви. Это конечно немало важно, но не достаточно.

Плоскостопие - это деформация стопы, характеризующаяся уплощением её сводов. Деформация стоп бывает двух видов: поперечная и продольная. При поперечном плоскостопии происходит уплощение поперечного свода стопы. При продольном плоскостопии наблюдается уплощение продольного свода, и стопа соприкасается с полом почти всей площадью подошвы. В редких случаях возможно сочетание обеих форм плоскостопия.

Как определить, есть ли плоскостопие?

Медицинский метод для подтверждения диагноза плоскостопия называется - плантография. Данный метод заключается в анализе отпечатка стопы при нагрузке. Стопа смазывается раствором люголя, и пациента просят встать на лист бумаги. Йодид калия и йод, входящие в состав раствора люголя, при контакте с целлюлозой дают интенсивное бурое окрашивание. Стопа же остается практически чистой…

Самый простой способ, для того чтобы определить, есть ли у вас плоскостопие, можно даже не отправляться на прием к врачу, определить проверенным способом, наличие у вас данного заболевания. Для этого, вам потребуется смазать подошву ног любым кремом, после чего, встать на лист бумаги и наступить на него голыми ступнями. Туловище прямо, ноги поставить и параллельно друг другу, так чтобы они слегка соприкасались. Если след с глубокой выемкой– всё в порядке, если стопа плоская - нет, пора

начинать выполнять упражнения. Обратите внимание на большой палец, при плоскостопии он не образует прямой линии с пяткой, а как бы указывает наружу. Предлагаю Вам провести простой метод для обследования своих стоп, для выявления данного заболевания. Возьмите в руки плоскую палочку и приложите к своей стопе, сначала правой затем левой ноги. Если визуально вы видите глубокую выемку у вас всё в порядке, если же стопа плоская вам необходимо задуматься.

Факторы, влияющие на развитие плоскостопия:

- наследственность (если у кого-то из родных есть или было это заболевание, нужно быть особенно осторожным: ребенка следует регулярно показывать врачу-ортопеду),
- ношение «неправильной» обуви (на плоской подошве совсем без каблука, слишком узкой или широкой),
- чрезмерные нагрузки на ноги (например, при поднятии тяжестей или при повышенной массе тела),
- чрезмерная гибкость суставов,
- рахит,
- паралич мышц стопы и голени (из-за перенесенного полиомиелита или ДЦП),
- травмы стоп.

Чем опасно плоскостопие?

Плоскостопие является основной запускающей причиной для формирования сколиозов, артрозов и других заболеваний опорно-двигательного аппарата. Родители должны помнить, что плоскостопие – это недуг, который при отсутствии адекватной терапии, приводит к серьезным осложнениям и сильной деформации костей стопы, а также болезням опорно-двигательного аппарата. Своевременное лечение и профилактика вернет ребенку здоровье и уверенность в своей привлекательности!

Признаки плоскостопия

- Быстрая утомляемость ног;
- Ноющие боли стоп и голени при ходьбе и стоянии;
- К вечеру может появляться отек стопы, который проходит за ночь;
- Быстро изнашивается внутренняя сторона подошвы;
- Страдающие плоскостопием дети ходят широко расставив ноги, развернув стопы и слегка сгибая ноги в коленях;
- Стопа становится шире

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

Среди **гигиенических факторов** важным условием предупреждения деформации стоп является: гигиена ног, гигиена обуви и правильный её подбор, обязательно *учитываем:*

* ***Материал***. Натуральная кожа — идеальный вариант для детской обуви. Она пластична, растяжима, обеспечивает микроциркуляцию воздуха и испарение влаги. Если в летней обуви, а также в домашней используется текстиль, то задник должен быть укрепленным.
* ***Размер*.** Выбирайте обувь в соответствии с размером ноги вашего ребенка. Между носком ботинка (сандалии, сапога) и пальчиками необходимо пространство в 0,5—1 см. На вырост обувь покупать не надо. Исключение составляет зимняя обувь, которую можно приобрести на один размер больше с расчетом на шерстяные носки. Тогда носки одеваются обязательно, так как должен быть охват стопы. Только в этом случае она будет выполнять при ходьбе движение «толчки-перекаты», а не боковые движения. Учитывайте и ширину обуви. Если, к примеру, зимний сапожок широко раскрывается, его всегда будет удобно надевать.
* ***Подошву***. Она должна быть не скользкой, рифленой, гибкой.
* ***Каблук*.** Он необходим в обуви, так как участвует в формировании походки. Размер детского каблучка стандартный, 1—2 см.
* ***Фиксацию на подъеме стопы***. Это то, что держит ножку и регулирует высоту — шнуровка, пряжка, липучка.
* ***Супинатор*** — маленький бугорок у внутреннего края подошвы ортопеды называют выкладкой внутреннего свода. Эта деталь анатомической стельки нужна для здоровых ножек. Но если ребенок ходит, как медвежонок, загребая ногами внутрь, такая выкладка ему противопоказана, потому что она поднимает внутренний край стопы, и приводящие мышцы голени еще больше сокращаются.
* ***Задник*.** Приветствуется цельный жесткий задник с закругленным верхом, без вырезов и декоративных вставок. Лучше, если сверху он обшит эластичной лентой, которая предохраняет ножку от натирания.

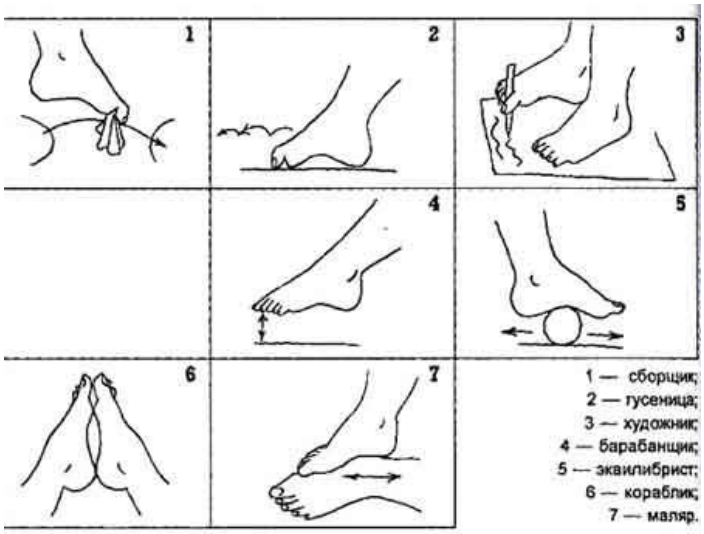
Для занятий физическими упражнениями следует использовать соответствующую обувь с эластичной подошвой, обеспечивающей амортизацию при беге, прыжках и других движениях. **Не носить обувь на голую ногу**, оберегать стопы от механических воздействий. **необходимо обращать внимание на гигиену стоп**, особенно у детей с повышенной потливостью ног. Колготки и носки должны быть из натуральных тканей (шерсти, хлопка), Нужно также научить детей подстригать ногти по прямой линии, чтобы давление стенок обуви на края овально остриженных ногтей не вело к их врастанию.

Регулярное применение природно-оздоровительных факторов, например, хождение босиком по естественному грунту (траве, песку, гальке, опил

различных пород деревьев) также способствует профилактике и коррекции функциональной недостаточности стоп.
Эффективность профилактических процедур будет еще выше, если в комплекс включить закаливание стоп, что позволяет не только улучшить региональное кровоснабжение, но и оздоровить организм в целом.
обливание ног, поскольку оно оказывает выраженное воздействие на профилактику простудных заболеваний. Для этого вода из лейки, ковша, крана или душа в течение 15-20 секунд льется на голени и стопы.
контрастное обливание стоп. Эта процедура тренирует реакцию сосудов на перемену температур. Варианты сочетаний теплой и холодной воды разнообразны... **босохождение** по водяной дорожке, траве, земле. Босохождение полезно не только как профилактика плоскостопия и элемент закаливания к холоду. Ходьба босиком по горячему песку, холодной гальке, хвойным иглам тонизирует, а по теплому песку, дорожной пыли, траве - успокаивает. Ходьба босиком по колючим поверхностям: пуговицам, шишкам, дорожкам и другим колючим материалам желательно природного происхождения запускает «рефлекс избегания», связанный с повышением тонуса и уменьшением длины сводообразующих мышц, увеличением свода стопы и удаления мягких тканей в области свода от колющих поверхностей. Зная о пользе босохождения необходимо помнить, что длительная ходьба босиком по твердым ровным поверхностям (по полу) способствует уплощению стоп.

Упражнения для профилактики плоскостопия

1. Ходьба на носках с сохранением правильной осанки (голову держать прямо, немного прогнуться, руки на пояс)
2. Ходьба на внешней стороне стопы – пальцы поджаты вовнутрь, при ходьбе стопы ставить параллельно друг другу.
3. Ходьба с поворотом стоп пятками наружу, носками внутрь.
4. Ходьба по ребристой доске.
5. Ходьба на месте, не отрывая носки от пола, одновременно стараясь поднимать выше пятки.
6. Ходьба боком по палке, по толстому шнуру, канату.
7. Перекаты с носка на пятку, стоя или на палке.
8. Ходьба на носках в полуприседе.
9. Ходьба на носках с высоким подниманием коленей.
10. Ходьба перекатом с пятки на носок. Корпус держать прямо, голову не опускать, положение рук произвольное. Энергичный подъем на носок, толкаясь пяткой.
11. Ходьба по скошенной поверхности, пятки к вершине.
12. Ходьба по наклонной плоскости на носках.
13. Катание палки (диаметром 3 см) вперед-назад.
14. Приподнимание на носки и опускание на всю стопу из положения ступни параллельно, пятки раздвинуты, большие пальцы вместе.



Показателем здоровья, имеющим тесную связь с физическим развитием ребенка, является состояние его стопы. Чтобы ребенок мог ходить, бегать, прыгать без ограничений, его ноги должны быть здоровы. Мы предлагаем вам провести в домашних условиях исследование отпечатков стопы вашего сына (дочери) — плантографию.

Для этого возьмите несколько чистых листов писчей бумаги (желательно шероховатой, чтобы отпечатки были более четкими) и приготовьте водный раствор зеленки либо гуашевую краску, разведенную до консистенции молока. Посадите ребенка на низкий стул и при помощи ватного тампона нанесите на стопы ребенка одно из этих красящих веществ. Взяв сына (дочь) за обе руки, предложите встать одновременно двумя ногами на лист бумаги. Повторите процедуру два-три раза до получения отчетливых отпечатков стопы — плантограммы.

ПРИМЕЧАНИЕ. Можно просто намочить ноги ребенка и обвести карандашом получившийся на бумаге контур.

Оценка плантограммы. Возьмите карандаш и линейку и прочертите две линии. Первая линия соединяет центр пятки с промежутком между вторым и третьим пальцами ноги. Вторая линия проводится от центра пятки до центра большого пальца. Если обе линии расположены внутри отпечатка стопы — стопа плоская; если первая линия проходит внутри отпечатка — стопа уплощенная; если контур отпечатка в срединной части не перекрывает эти линии — стопа нормальная.

Другие признаки плоскостопия: боли в голеностопном суставе или икроножных мышцах (характерно для теплого периода года, когда ребенок много двигается); тяжелая, косолапая походка; обувь, сношенная с внутренней стороны.

Что надо знать, если у вашего ребенка обнаружилось плоскостопие?

• Следует обязательно проконсультироваться с врачом-ортопедом детской поликлиники.

• Плоскостопие — это дефект строения стопы, который встречается у детей чаще, чем любой другой дефект.

• При плоскостопии свод стопы недостаточно прочен и не образует правильного изгиба. В результате, когда ребенок стоит, вся поверхность стопы прилегает к полу.

• Врачи выделяют период от рождения до 4 лет, когда у всех детей отмечается физиологическое плоскостопие, которое к 5 годам должно пройти. Если вашему ребенку 5, 5 лет, а стопа все еще плоская, можно говорить об истинном плоскостопии.

• Причиной плоскостопия обычно является слабость мышц и связок стопы, избыточная масса тела, рахит, иногда наследственная предрасположенность или неправильное развитие некоторых плюсневых костей.

• Ношение неподходящей обуви (излишне узкой или свободной, без жесткого фиксированного задника; без эластичной подошвы, без каблука или с каблуком, превышающим 1 см) не может вызвать плоскостопия у детей с нормальной стопой. Но если у ребенка есть хотя бы незначительное уплощение свода стопы, то такая обувь сделает плоскостопие более выраженным.

• Для профилактики и коррекции плоскостопия существуют специальные несложные упражнения. Следует помнить, что выполнение корригирующих упражнений вместе с ребенком поддержит его интерес к лечению и даст больший эффект.

Факторов, влияющих на состояние опорно-двигательного аппарата дошкольников, весьма много. Поэтому для профилактики и коррекции имеющихся нарушений следует использовать целый комплекс средств: занятия физической культурой с элементами ЛФК, плавание в бассейне, упражнения на тренажерах, коррекционную гимнастику, физкультурные минутки и динамические паузы между занятиями, подвижные игры и т. д. Однако ведущая роль в решении проблем физического развития ребенка отводится семье. Поэтому комплекс упражнений, направленных на укрепление свода стопы, следует ежедневно выполнять дома.

Упражнения, рекомендуемые детям с плоскостопием

1. Ходьба летом босиком по песку, камешкам, траве; дома босиком по шершавой поверхности, например, по ворсистому или массажному коврику; топтание в тазике, наполненном раскрывшимися еловыми шишками, — мощный фактор предупреждения плоскостопия.

2. Собирание пальцами босых ног с пола или ковра небольших предметов и шариков. Можно устроить семейные соревнования: кто больше перенесет пальцами ног элементов ЛЕГО на свой коврик или кто больше соберет шариков в миску и т. д.

3. Из положения сидя на полу (стуле) придвигать пальцами ног под пятки разложенное на полу полотенце (салфетку, на котором лежит какой-нибудь груз (например, книга) .

4. Хождение на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.

5. Хождение по гимнастической палке, лежащей на полу, боком приставным шагом.

6. Хождение на внешней стороне стопы.

7. «Мельница». Сидя на коврике (ноги вытянуты вперед) ребенок производит круговые движения ступнями в разных направлениях.

8. «Художник». Рисование карандашом, зажатым пальцами левой (правой) ноги, на листе бумаги, который придерживается другой ногой.

9. «Утюжки». Сидя на полу потирать стопой правой ноги стопу левой ноги и наоборот. Производить скользящие движения стопами ног по голеням, затем — круговые движения.

10. Попеременное катание ногами деревянных или резиновых шипованных мячей (валиков) по полу в течение трех минут.

Используемая литература

1. Доценко Л. Я здоровым быть мечтаю / Здоровье дошкольника. 2009. №1. С. 37-41.

2. Кириллова Ю. А. Наглядно методическое пособие. О здоровье всерьез. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у дошкольников. СПб.

ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ

Стопа является фундаментом здоровья, поскольку выполняет чрезвычайно важные функции, благодаря которым осуществляется всё многообразие движений в процессе жизнедеятельности. Нарушение строения и функций стопы приводит к развитию различных заболеваний. Чаще всего страдает рессорная функция, что способствует формированию плоскостопия. У детей дошкольного возраста оно встречается довольно часто – в 20-40% случаев. Это связано со слабостью мышечно-связочного аппарата и влиянием ряда неблагоприятных факторов, одним из которых является нерационально подобранная сменная обувь. Особое значение при формировании стопы имеют условия пребывания ребёнка в детском саду, где он проводит большую часть дня. Детская стопа по сравнению со стопой взрослого человека имеет ряд особенностей. Она более широкая в передней части и сужена в пяточной. Пальцы детской ноги расходятся веером, в то время как у взрослого они плотно прилегают друг к другу. Форма стопы влияет также на состояние осанки и позвоночника ребёнка. Одностороннее снижение свода стопы – справа или слева – приводит к перекосу таза, ассиметрии лопаток, плеч и формированию сколиоза (искривления позвоночника). Важная функция стопы определяется расположением особых рефлексогенных зон на подошвенной поверхности, обеспечивающих связь с различными системами организма. Таким образом, стопа, благодаря уникальному строению и важным функциям, оказывает влияние на весь организм. Поэтому особое внимание необходимо уделять профилактике деформаций стопы уже с раннего возраста. Какие же факторы, в том числе связанные с условием пребывания ребёнка в детском саду, влияют на свод стопы?

Первое:

обувь должна соответствовать форме, размеру стопы и иметь в носочной части припуск 5 - 7 мм. Недопустима зауженность в носочной части, поскольку это приводит к деформации большого пальца, его отклонению наружу. Чрезмерно свободная обувь также показывает отрицательное влияние, могут появиться потёртости, мозоли.

Второе:

подошва должна быть гибкой. Недостаточная гибкость ограничивает движение в суставах, нарушается походка, что оказывает негативное влияние на осанку и позвоночник ребёнка. Гибкость голеностопного сустава считается нормальной, если угол между стопой и горизонтальной поверхностью пола составляет 25 градусов. Подошва не должна быть высокой. Это приводит к дополнительной нагрузке на мышцы стопы, их ослаблению и быстрому утомлению. Слишком мягкая подошва (как у «чешек») также недопустима.

Третье:

важным элементом обуви для дошкольников является каблук, высота не должна превышать 5 - 10 мм. Такой каблук увеличивает свод стопы, её рессорность, защищает пятку от ушибов, смягчая удар ноги о твёрдую поверхность при ходьбе.

Четвёртое:

для профилактики деформации стопы особое значение имеет наличие фиксированного задника, который позволяет прочно удерживать пяточную кость и предотвращает её отклонение наружу.

Пятое:

наряду с фиксированным задником обувь должна обеспечивать прочную фиксацию стопы в носочной части. Открытый носок приводит к неустойчивому положению стопы. Кроме того, возрастает угроза травматизации пальцев.

Шестое:

прочная фиксация стопы в обуви обеспечивается также соответствующими креплениями.

Седьмое:

наличие дополнительных «окошек», позволяющих осуществлять хорошую вентиляцию обуви.

Таким образом, профилактическая сменная обувь для детей дошкольного возраста должна соответствовать форме и размеру стопы, иметь достаточно гибкую, (но не мягкую) невысокую подошву, каблук высотой 5-10 мм, фиксированный задник, закрытую носочную часть и крепления для прочной фиксации стопы. Итак, собирая ребёнка в детский сад, особое внимание обратите на сменную обувь с точки зрения её соответствия требованиям профилактической обуви.