**Консультация для родителей**

**«Предупреждение плоскостопия.»**

Выполнила: Горбенко Е.А.

По медицинской статистике, к двум годам у 24% детей наблюдается плоскостопие, к четырем годам – у 32%, к шести годам – у 40%, а к двенадцати годам каждому второму подростку ставят диагноз «плоскостопие».

Плоскостопие - это деформация стопы, характеризующаяся уплощением ее сводов. Деформация стоп бывает двух видов: поперечная и продольная. При поперечном плоскостопии происходит уплощение поперечного свода стопы. При продольном плоскостопии наблюдается уплощение продольного свода.

10 причин развития плоскостопия:

* недоразвитие мышц стопы;
* в результате перенесенных в детстве заболеваний, например рахита или полиомиелита;
* вследствие ожирения;
* вследствие заболеваний, связанных с длительным лежанием, со слабостью связочно - мышечного аппарата;
* ношение неправильно подобранной обуви;
* косолапость;
* Х- образная форма ног;
* травмы нижних конечностей;
* наследственная предрасположенность.

**КАК ЖЕ УЗНАТЬ, ЕСТЬ ЛИ У РЕБЕНКА ПЛОСКОСТОПИЕ?**

Ваткой, смоченной в растворе зеленки намазать ребенку ступни ног, затем поставить его на чистый лист бумаги. Туловище нужно держать прямо, ноги вместе. Отпечаток сравнить с рисунком. 

Устранить уже возникшее плоскостопие, крайне трудно. Надо стремиться предупредить его развитие. Система мероприятий по профилактике детского плоскостопия, заключается в использовании всех средств физического воспитания – гигиенических навыков, природно – оздоровительных факторов и физических упражнений:

* ежегодную диагностику состояния свода стопы у детей (плантографию) проводит мед.сестра ДОУ, обработанные данные доводит до сведения воспитателей и родителей детей;
* взрослые должны обращать внимание на обувь, в которой дети находятся в группе, на улице, занятиях физкультурой;
* очень важно регулярное применение природно – оздоровительных факторов - хождение босиком по рыхлой земле, траве, песку, гальке. При этом ребенок непроизвольно переносит тяжесть тела на наружный край стопы и поджимает пальцы, что способствует укреплению свода стопы;
* при проведении закаливающих мероприятий не следует забывать о специальных закаливающих процедурах для стоп;
* следует использовать специальные комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы.

***Профилактический массаж*** улучшает кровообращение, тонизирует мышцы. Голень массируют снизу вверх, производя поглаживания, растирания, разминания, поколачивания, а стопу - от кончиков пальцев к пятке. На стопе находится большое количество нервных окончаний, которые посылают импульсы головному мозгу, и их возбуждение полезно не только для профилактики плоскостопия, но и для организма в целом. Не забудьте помассировать внешний свод стопы и каждый пальчик отдельно.

Для профилактики и лечения плоскостопия очень полезны ежедневные теплые ванны (35 – 36С\*) с морской солью.

***Специальная гимнастика.*** Главным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно – связочного аппарата стоп и голени.

На первом этапе дети выполняют упражнения без предметов. На втором этапе – упражнения с предметами: захватывание пальцами ног мелких предметов, удержание и выбрасывание их. На третьем этапе используется различное оборудование -- дорожки с отпечатками ног, ребристые и наклонные доски и т.д. Дозировка упражнений зависит от возраста и подготовленности детей.

 **ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

**ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ**.

***КАТОК***.

 Ребенок катает мяч (палку) вперед – назад. Упражнение выполняется сначала одной ногой, затем другой.

***ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ МАЛЯР.***

Ребенок сидит на полу с вытянутыми ногами. Большим пальцем одной ноги проводит по подъему другой, по направлению от большого пальца к колену. ( по 3-4 раза каждой ногой)

***ГУСЕНИЦА.***

Стоя : двигается, продвигая пятку к пальцам и наоборот. Ступня движется волнообразно.

***КУЛАК.***

Ребенок сжимает пальцы ног в «кулак» и с силой разжимает.

***ПОДНИМИ ПЛАТОЧЕК.***

Захватывание носового платка сначала одной ногой, затем другой.

***ЛОВКИЕ НОЖКИ.***

Сидя на стуле, ребенок захватывает и перекладывает пальцами ног мелкие предметы ( шишки, желуди, пуговицы)

***ХОЖДЕНИЕ НА ПЯТКАХ***

Ребенок ходит на пятках, не касаясь пола пальцами ног и подошвой.

**«ВЕСЕЛЫЕ УПРАЖНЕНИЯ»**

Взрослый загадывает детям загадки. Каждую отгадку они должны «нарисовать» правой, затем левой ногой или двумя ногами вместе.

**«Ясный месяц»**

У бабушки над избушкой

Висит хлеба краюшка.

Собаки лают, достать не могут.

И.п.- сидя на полу, ноги врозь, руки в упор сзади.

«Нарисовать» в воздухе полукруг правой ногой и вернуться обратно, затем левой и двумя ногами вместе. Ноги в коленях не сгибать, пальцы ног вытянуть.

**«Ласковое солнце»**

Жаркий шар на небе светит.

Этот шар любой заметит.

Утром светит к нам в оконце
Радостно сияя…(солнце)

И.п.- сидя на полу, ноги вместе, руки в упор сзади.

«Нарисовать» на полу круг пальцами ног и отходящие от них лучи одной затем другой ногой.

**«Большая туча»**

По небу ходила, солнышко закрыла.

Только солнце спряталось – и она расплакалась.

И.п.- сидя , ноги вытянуты.

Сжать пальцы ног в «кулак», затем с силой разжать. Сжимать сильно к подошве.

**«Разноцветная радуга»**

Крашеное коромысло

Над рекой повисло.

И.п.: лежа на спине, руки в стороны.

Поднять ноги вверх и «нарисовать» в воздухе радугу правой, затем левой ногой. Пальцы ног вытянуть. И др.

  **«РИСОВАНИЕ НОГАМИ»**

Вы когда - нибудь рисовали ногами? Особое ощущение творчества при этом трудно описать словами. Такое рисование благоприятно влияет на психику ребенка, успокаивает, расслабляет и вместе с тем лечит. Рисование ногами можно отнести к упражнениям для профилактики плоскостопия. Подготовьте краску, воду, лист бумаги. Посадите ребенка поудобнее на пол или на детский стул – и за дело! Большой пальчик ноги окунаем в необходимую по цвету краску и рисуем… пусть ребенок рисует все что ему хочется. После окончания рисования вымойте ребенку ноги, вытрите полотенцем. Вот вам и массаж, который так приятен и полезен для малыша.

Рисовать можно не только руками! Возьмите фломастер, поставьте его между пальцами ног дошкольника, и пусть ребенок рисует таким необычным способом. Вместо фломастеров можно взять цветные карандаши. Одно условие: рисовать только ногами, руками не помогать.

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНО - РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ**

 **ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ**

Задача этих игр – укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.

**«Быстрый мяч»**

Инвентарь: резиновые мячи диаметром 16 см.

Содержание игры. Участники игры делятся на команды. Все выстраиваются в колонну за своим капитаном у стартовой черты. Первый участник принимает позу – сидя на ягодицах, руки в упоре сзади, мяч в согнутых в коленях ногах. По сигналу необходимо проползти данную дистанцию, помогая руками и при этом перекатывая мяч стопами ног. Выполнив движение до ориентира, обратно участник бежит бегом с мячом в руках. Передает мяч следующему участнику, который сидит на полу и ждет мяча. Выигрывает команда, первой выполнившая задание.

**«Передавай мяч»**

Инвентарь: резиновые мячи диаметром, детские стулья ( по количеству детей)

Содержание игры. Участники игры делятся на команды. Выстраиваются в колонну и садятся каждый на свой стул. Расстояние между игроками 50-60 см. Капитан команды располагается лицом к первому игроку на расстоянии 1 метр. У каждого капитана мяч. По сигналу капитан толкает мяч ногой первому игроку своей команды. Участник ловит его ногами и старается перекатить следующему игроку и т.д., вставать со стульев игроки не могут. Капитан перебегает в конец своей команды и ловит мяч от последнего игрока. Выигрывает команда, первой выполнившая задание.

**«Чья команда быстрее»**

Инвентарь: обручи по количеству команд.

Содержание игры. Участники игры делятся на 3-4 команды, па 4-5 человек. Около каждой команды на полу лежит обруч. Каждая команда детей стоит серединой стопы на своем обруче, лицом в центр. Под музыку дети идут по кругу приставным шагом – не касаясь пятками и носками пола. С окончанием музыки – запрыгнуть в обруч и присесть. Выигрывает команда первой выполнившая задание.

**«Ловкие ножки»**

Инвентарь: пуговицы (8-10 шт) половинки капсул от «киндер – сюрпризов» (8-10 шт)

Содержание игры. Играть может любое количество детей. Около каждого ребенка на полу разложены половинки капсул от «киндер – сюрпризов» и пуговицы. По сигналу игрок старается пальцами ног захватить капсулу и накрыть ею одну из своих пуговиц, и так далее. Побеждает тот ребенок, который первым накрыл все «свои» пуговицы. 

**«ПРАВИЛЬНАЯ» ОБУВЬ**

Для того чтобы при ходьбе стопа принимала физиологическую форму и не деформировалась, необходимо правильно подобрать обувь. Неправильно подобранная обувь может вызвать деформацию стопы. Обувь должна быть устойчивой, плотно охватывать стопу, но не в коей степени не жать - это ухудшает кровообращение. Вместе с этим она должна быть легкой, изготовленной из натуральных материалов, с жестким задником и небольшим каблуком (1-2 см). обувь без каблука, с низким непрочным задником плохо фиксирует стопу и способствует ее уплощению. Детям не рекомендуется носить обувь с узкими носами. Не желательно носить обувь купленную « на вырост», такая обувь вызывает потертости на ногах, портит походку. При начальной форме плоскостопия применяют исправляющие форму стопы стельки, так называемые супинаторы, которые назначает врач – ортопед. Поздней весной и летом чаще ходите с детьми босиком по траве, песку, катайтесь на велосипеде и самокате, а зимой – бегайте на коньках и катайтесь на лыжах. Профилактика плоскостопия—это в основном укрепление мускулатуры нижних конечностей.

