Консультация для родителей

«Здоровые ножки ваших детей».

Проблема плоскостопия достаточно сильно распространена в современном мире, особенно среди детей дошкольных лет. Нарушение стопы не только способствует ухудшению осанки ребенка, а может привести к серьёзным заболеваниям (артриту, остеохондрозу). Именно потому профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста так важна, особенно там, где практически ежедневно находится ребенок, — в дошкольном образовательном учреждении.

Детский сад — главный помощник родителей при профилактике проблем осанки и плоскостопия

В условиях ДОУ профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста должна быть направлена на укрепление и поддержку связочного аппарата, тогда нагрузка будет распределяться равномерно, исключая деформацию ступней ног детей.

Физические упражнения являются лучшим средством при профилактике плоскостопия, других изменений осанки.

В детском саду физические упражнения составляются, учитывая необходимость профилактики плоскостопия. Упражнения (бег, приседания, прыжки, ходьба по разным сторонам стопы) помогут укрепить двигательную систему ребенка. Ежедневная утренняя гимнастика, активные упражнения в детском саду — замечательное средство при лечении плоскостопия, его профилактики у детей дошкольного возраста.

У нас в детском саду есть специальное оборудование для занятий с детьми (гимнастическая стенка, обручи, массажные коврики, тренажеры).

В нашем детском саду проводятся собрания и консультации для родителей, где мы подробно рассказываем, о вреде плоскостопия, способах его профилактики.

Но не стоит родителям детей перекладывать всю ответственность при профилактике плоскостопия, на сотрудников детского сада, а самим быть активным, проявлять интерес к здоровью своего ребенка. Ведь лучше следить за здоровьем, заниматься профилактикой, чем позже тратить свое время, проводя лечение болезней ножек разной степени сложности.

Плоскостопие чаще всего, проявляется после года ходьбы, ведь стопа формируется вместе с первыми шагами ребенка. Лучше всего для профилактики плоскостопия ребенка использовать массаж ступни с первого года его жизни.

Профилактика плоскостопия у дошкольников начинается с выбора правильного обуви для своего ребенка. Обязательным является наличие жесткого задника, мягкого супинатора и каблука (примерно 0,5 см). Не рекомендовано давать детям малых лет донашивать за кем-то, ведь каждый стаптывает сандалики по-своему. Если вы покупаете обувь на вырост, то лучше брать ее не больше чем на один размер, чтоб при ходьбе нога не болталась.

Основные приемы профилактики плоскостопия дошкольников.

1. Массаж (при помощи ковриков, валиков, массажных мячей)

Помогает нормализировать тонус мышц;

улучшает кровообращение;

уменьшает усталость ног, боль.

После ежедневного купания полезно легкими движениями помассажировать нижние части ног. Механически воздействуя на мускулы, связки есть возможность снять усталость, расслабить напряженные, напрячь расслабленные. Полезны прогулки с детьми дошкольного возраста босиком по камушкам, песку, другим неровным поверхностям.

2. Ортопедическая обувь нужна для профилактики развития плоскостопия, деформации пальцев ног;

для снятия нагрузки с суставов ног, позвоночника детей;

скорректировать существующие проблемные отклонения.

Обувь должна отличаться высокими требованиями к материалу, структуре. Изготавливаться только из натуральных материалов, иметь жесткий задник, стельки - супинаторы

Если индивидуально подобрать, то может эффективно предотвратить плоскостопие у детей дошкольного возраста.

3. Ортопедические стельки нужно купить для остановки изменений;

предупреждения болей в суставах; профилактики искривления осанки.

Рекомендуется вкладывать внутрь уличной и домашней обуви. Область свода стельки выполнена в виде массажных элементов. Корректируют, помогают правильно распределить нагрузку.

Эффективны при постоянном использовании, индивидуальном подборе.

4. Закаливание - укрепляет сосуды; улучшает кровообращение;

 укрепляет иммунную систему организма детей; является профилактикой различных заболеваний.

Полезно делать контрастную ванну перед сном. Взять два тазика с холодной и горячей водой, распарить ноги сначала в горячей воде, потом опустить в холодную. Повторить несколько раз.

Рекомендуем добавлять морскую соль, шалфей, мяту, ромашку, дубовую кору.

5.Гимнастика - укрепляет мышцы, связки, формирует правильную походку,

помогает при неправильной постановке костей.

Во время проведения гимнастики рекомендуем ходить на носочках, пятках, внешней стороне стопы. Поднимать ножками различные предметы с пола, крутить ступнями по часовой стрелке и против, рвать пальцами ног газету и т.д.

Предлагаю несколько упражнений для профилактики плоскостопия:

"Вырасту большой" Поднимитесь на носки; досчитайте до трех; опуститесь. Повторите 5-6 раз

"Кораблик качается на волнах" Встаньте на пятки, подняв носки вверх; энергичным перекатом поднимитесь на носки. Повторите 10-12 раз

"Кораблик качается на волнах" (вариант 2) Удерживая равновесие, выполните перекат вправо; вернитесь в и. п. ; сделайте перекат влево. Повторите 10-12 раз И. п. - стоя напротив ребенка, держа его за руки. Ноги поставьте вместе, носки разведите в стороны, спинка прямая подбородок не опускать. Выполните подъем на носки; вернитесь в и. п. Повторите 10-12 раз

"Цапля" И. п. - стоя напротив ребенка; руки в стороны; следите за осанкой. Согните ногу в колене; удержите это положение в течение, досчитайте до пяти; поменяйте ногу. По мере усвоения упражнения, увеличивайте время удерживания положения. Можно предложить ребенку попробовать приподняться на носок опорной ноги, затем опуститься на всю стопу.

"Гусеница" И. п. - встаньте рядом с ребенком, возьмите его за руку. Стопы поставьте вместе; выполните сгибание пальцев ног; подтягивая пятки, продвигайтесь вперед.

Исходное положение (и. п.) - сидя на коврике рядом с ребенком; руки поставьте за спину с упором в пол, спинка прямая, не поднимайте плечи вверх; ноги прямые.

"Пальчики играют в прятки"

Согните пальцы ног (спрятались пальчики); вернитесь в и. п. (нашлись пальчики). Повторите 10-12 раз

"Утята учатся плавать" Направьте носочки от себя; Направьте носочки на себя. Повторите 10-12 раз

"Мельница" Выполняйте движение, "рисуя" круг стопой сначала в одну сторону, затем в другую. Повторите упражнения 8 раз правой и левой стопой

"Дворники" И. п. - сидя на коврике рядом с ребенком; руки поставьте за спиной с упором в пол; спина прямая; ноги согнуты в коленях, стопы слегка расставлены. Соедините носки; разведите носки в стороны. Повторите 10-12 раз

"Кораблик" И. п. - согните ноги в коленях, стопы прижмите друг к другу (пальчики к пальчикам, пятка к пятке) ; выпрямляйте ноги в коленях, стараясь удерживать стопами "кораблик"; вернитесь в и. п. Повторите 4 раза

"Гусеница" И. п. - согните ноги в коленях, стопы поставьте на пол; сгибайте пальцы, подтягивая пятку, выполняя движение вперед; вернитесь в и. п. Повторите 3-4 раза

"Барабанщик" И. п. - согните ноги в коленях, стопы поставьте на пол на носочки; выполняйте движения стопами вверх и вниз, касаясь пола только пальцами ног. Повторите 16 раз

"Греем, греем наши ножки" И. п. - такое же, как в упражнении "кораблик"; выполняйте движение стопами вперед-назад, оставляя их прижатыми друг к другу. Повторите 10-12 раз

Игра «Волшебный мячик»Материалы: массажный мячик

Я мячом круги катаю, Взад-вперед его гоняю. Ловко им поглажу ножку, Будто я сметаю крошку. И сожму его немножко, Как сжимают лапку кошке. Мячик пальцем покручу, И другой ногой начну.

Длительные регулярные занятия дают отличный результат.

Уважаемые родители, не забывайте, что плоскостопие — это серьезное заболевание, а при отсутствии профилактики, должного лечения оно может привести к существенным осложнениям опорно-двигательного аппарата вашего ребенка, к сколиозу, артрозу, различным деформациям стопы.

Позволяйте своему любимому малышу больше двигаться! Уделяйте побольше внимания ножкам, проводите осмотр, начиная с первого года его жизни и будьте здоровы!