

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение детский сад комбинированного вида № 36 «Улыбка»  
Бугульминского муниципального района

Консультация для родителей  
**«Профилактика и коррекция плоскостопия –  
игры, которые лечат»**

2019 г.

Каждый любящий родитель хочет видеть своего ребенка счастливым. При этом подразумевается, что счастливый ребенок это человек физически здоровый, крепкий, умственно и эстетически развитый, обладающий разнообразными практическими умениями, которые помогут утвердиться в жизни, достичь успеха. Необходимо установить единство в подходе к укреплению здоровья детей в детском саду и дома. Физическое воспитание ребенка – не простое дело. Для того чтобы добиться успеха, родителям надо много знать и уметь. Для меня, как инструктора по физической культуре, очень важно здоровье детей. Хочется обратить внимание родителей на заболевание, как - плоскостопие. Плоскостопие у детей в большинстве случаев излечимо, его необходимо лечить, так как не редко является одной из причин нарушения осанки и других заболеваний опорно-двигательного аппарата. 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.

**Плоскостопие** - статическая деформация стопы, характеризующаяся уплощением её сводов. При плоскостопии, сопровождающемся уплощением свода стоп, резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, затрудняется походка. Дети, страдающие плоскостопием, не могут долго стоять и ходить, быстро устают, жалуются на боли в ногах и спине. Одним из проявлений плоскостопия могут быть головные боли – как следствие пониженной рессорной функции стоп.

**Причинами развития плоскостопия** обычно бывают: раннее вставание и ходьба, слабость мышц стоп, избыточный вес, неудобная обувь, а также ряд заболеваний (например, перенесенные рахит, полиомиелит), травмы стопы и голеностопного сустава (вывихи, подвывихи, переломы) и т.д.

Определить форму стопы в домашних условиях можно так: смазать стопы ребенка подсолнечным маслом и поставить его на лист белой бумаги, хорошо впитывающей масло. При этом нужно отвлечь малыша. Через 1-1,5 минуты снять его с бумаги и внимательно рассмотреть отпечатки стоп. Если следы имеют форму боба, то это свидетельствует о нормальных стопах: своды стоп приподняты и при движениях выполняют рессорную функцию. Если же отпечаталась вся стопа, следует заподозрить имеющееся или начинающееся плоскостопие. Если дошкольник при длительной ходьбе жалуется на боль в ногах, то здесь уже нужна консультация и помощь ортопеда.

**Упражнения для профилактики плоскостопия:**

- ходьба на носках, на пятках с сохранением правильной осанки;
- ходьба на внешней стороне стопы – пальцы поджаты вовнутрь;
- ходьба на месте, не отрывая носки от пола, одновременно стараясь поднимать выше пятки;
- ходьба боком по палке, канату;
- катание палки, шарика с носка на пятку, с пятки на носок;

- ходьба на носках с высоким подниманием коленей;
- сгибание и разгибание стоп в положении сидя на стуле.

Захват, поднимание и перекладывание палочек, кубиков или небольших бумажных, тканевых салфеток пальцами ног в течение 1–3 минут (упражнение проводится поочередно одной и другой ногой).

### **Игры по профилактике плоскостопия.**

#### **Загрузи машину**

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему, укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

Дети, стоя в шеренге по очереди (руки на поясе спина прямая) передают пальцами ног палочки от начала к концу и обратно (можно в 2 шеренгах).

#### **Увези машину**

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему, укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

Дети, стоя в шеренге по очереди (руки на поясе спина прямая) передают пальцами ног ниточку, к которой привязана машинка с грузом. (можно в 2 шеренгах).

#### **Нарисуй картину**

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему. Укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия.

Дети, стоя (сидя) должны нарисовать ногами любой рисунок.

#### **Поймай рыбку**

Цель: укреплять мышечную систему, мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

В таз с водой опускаются камешки, дети пальцами ног ловят рыб.

#### **Найди клад**

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему. Укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

В таз с водой опускаются камешки, палочки (любые предметы). Дети пальцами ног ловят тот предмет, который им называет педагог.

#### **Стирка**

Цель: укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия.

На полу платочки. пальцами ног дети собирают платочек в гармошку, (опускают и поднимают 2 раза) затем берут платочек за край и опускают его в воду (стирают- 2р) а потом собирают в гармошку и отжимают.

Успехов вам, уважаемые родители, в нелегком, но благородном деле воспитания здоровых, крепких, умных детей.