

Муниципальное автономное дошкольное  
образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка – детский сад №98  
«Планета детства»»

**Консультация для родителей  
«Ваше здоровье – в ваших ногах»**

Воспитатель: Ахунова Эльмира Ахатовна  
г. Набережные Челны, 2016год

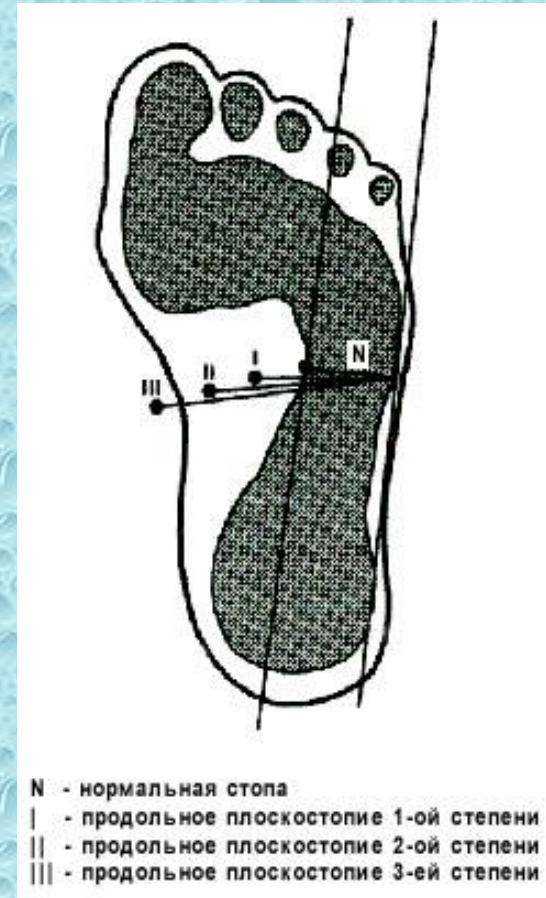
Сохранение здоровья детей, во все времена - основная задача родителей и педагогов. Как известно легче предотвратить заболевание, чем лечить. В последние годы увеличилось число детей страдающих от плоскостопия. Причем родители не осознают серьёзность этого заболевания, так как со стороны оно поначалу не заметно и, на первый взгляд, не беспокоит ребёнка, а значит и не причиняет его здоровью особого вреда. Однако это заблуждение приводит к печальным последствиям. Плоскостопие нарушает «рессорные» функции стопы, почти пропадает амортизация, и при ходьбе вся «отдача» или встряска достаётся голени и тазобедренному суставу.

Лишь вопросом времени можно назвать вызванное плоскостопием искривление позвоночника - сколиоза.



# Что такое плоскостопие?

- **Плоскостопие** – одно из самых распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей. Это деформация стопы с уплощением ее свода (у детей обычно деформируется продольный свод, из-за чего подошва становится плоской и всей своей поверхностью касается пола).

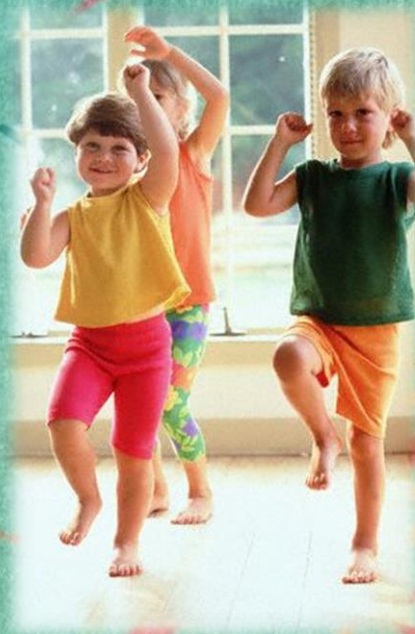


# Плоская стопа и дефекты осанки.

Форма стопы имеет прямую связь с осанкой ребенка. Почти у всех детей с плоской стопой бывает и неправильная осанка.

плоскостопие является причиной ИСКРИВЛЕНИЯ  
ПОЗВОНОЧНИКА и других серьезных нарушений осанки.



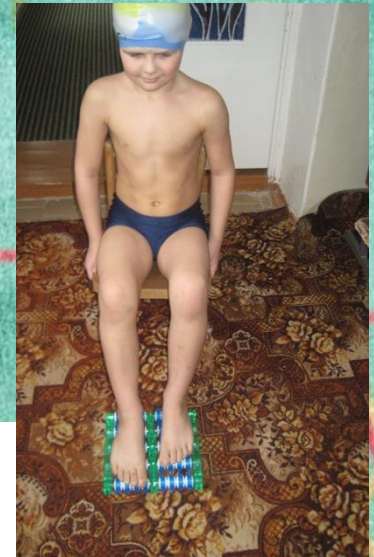
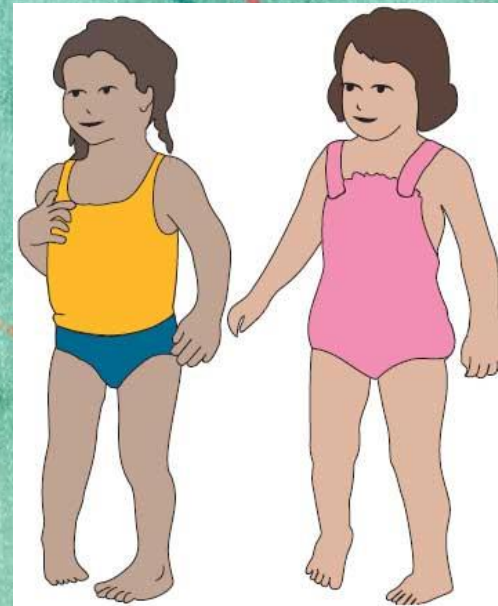


# Признаки плоскостопия

- быстрая утомляемость ног;
- к вечеру возможное появление отека стоп, которого не будет утром;
- ноющие боли при стоянии или ходьбе в голенях и стопах;
- быстрое изнашивание внутренней стороны подошвы;
- ребенок ходит с широко наставленными ногами, слегка сгибаемая ноги в коленях, развернув стопы;
- стопа имеет неправильную форму или становится шире;
- врастание ногтей пальцев ног в кожу;
- искривление пальцев ног;
- появление мозолей.

# Причины плоскостопия у детей

- лишний вес;
- рахит;
- травмы стопы;
- врожденная слабость мышц и связок стопы;
- паралич мышц ног.
- наследственность
- чрезмерная гибкость



# 10 факторов развития плоскостопия

- Недоразвитие мышц стопы;
- Слабость мышечно-связочного аппарата стопы, может быть в результате рахита;
- Большие физические нагрузки;
- Излишний вес;
- Длительное пребывание в постели (в результате болезни);
- Ношение неправильно подобранной обуви;
- Косолапость;
- Х-образная форма ножек;
- Травмы стопы, голеностопного сустава, лодыжки;
- Наследственная предрасположенность.



# Упражнения по профилактике плоскостопия

## 1. Ходьба:

- на месте, не отрывая носки от пола;
- на носках, в приседе на носках, в полуприседе;
- на пятках;
- перекатом с пятки на носок;
- на внешней стороне стопы;
- приставным шагом по:
  - обручу
  - палке, веревке, канату
  - ребристой дорожке
- по кочкам;
- по ребристой дорожке, по упаковке от яиц;
- по сенсорным дорожкам (в группе);
- на ходунках.

## 2. Прокатывание предметов ногами(подошвами):

- на счетах;
- игольчатых мячиков;
- палочек;
- мелких шариков.



## 3. Собираение пальцами ног:

- шишек;
- мелких игрушек (от Киндера).

## 4. Самомассаж:

- ежиками;
- шишками.



5. Лазание по гимнастической стенке.
6. Массаж, гидромассаж.
7. «Гусеница» пальцами ног, собираем дорожки из ткани.
8. Солевые ванны ежедневно (на даче).
9. Тропа здоровья (организовывать летом).

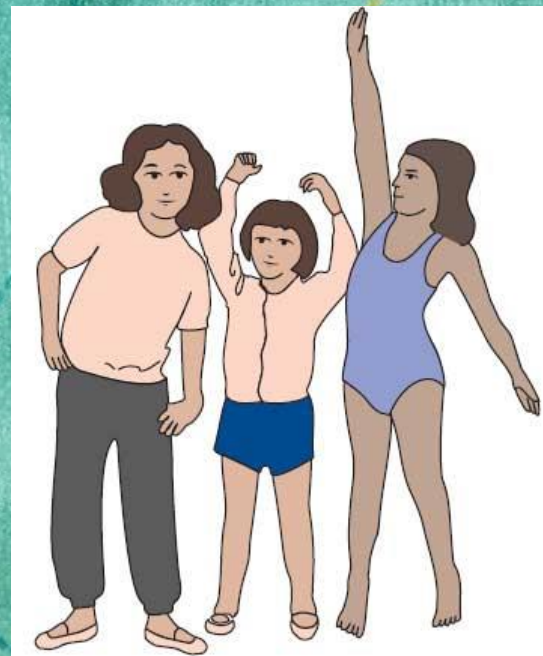


Исходное положение: упор сидя сзади

- круговые вращение стопой;
- пальцы ног на себя, от себя;
- пятки вместе, носки врозь;
- носки вместе, пятки врозь.

И.П. О.С.

- подъемы на носки;
- перекаты на пятки;
- поочередное поднимание носков и пяток с одновременным движением стоп наружу до широкой стойки, обратно вернуться тем же способом в И.П.;
- приседания с подъемом на носки, руки на пояс, вперед.



Все упражнения выполняются босиком, в проветренном помещении по 20 раз каждое.

«Массажные дорожки своими руками».



Утренняя гимнастика, которую проводит инструктор физо, согласно возрасту детей. В комплекс утренней гимнастики всегда включаем упражнения или игры для профилактики плоскостопия



Занятие по физической культуре проводит инструктор, на каждом из них используются упражнения по профилактике.

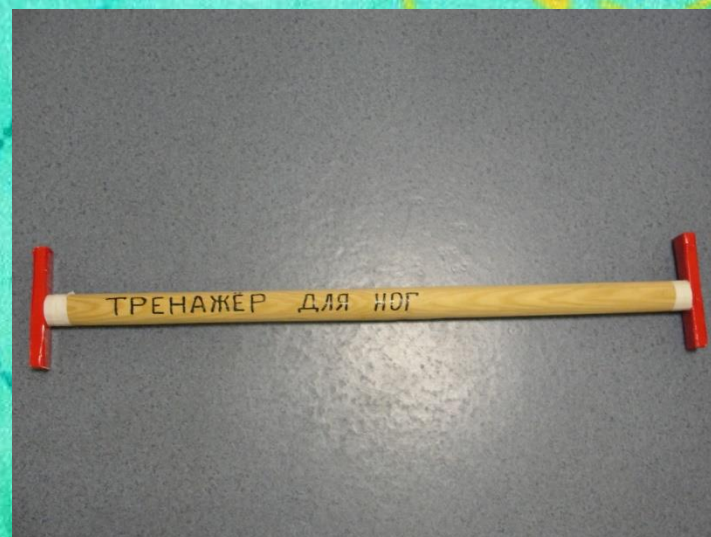


По окончанию сон часа ребятам предлагается комплекс упражнений в кроватках, и самомассаж стоп.





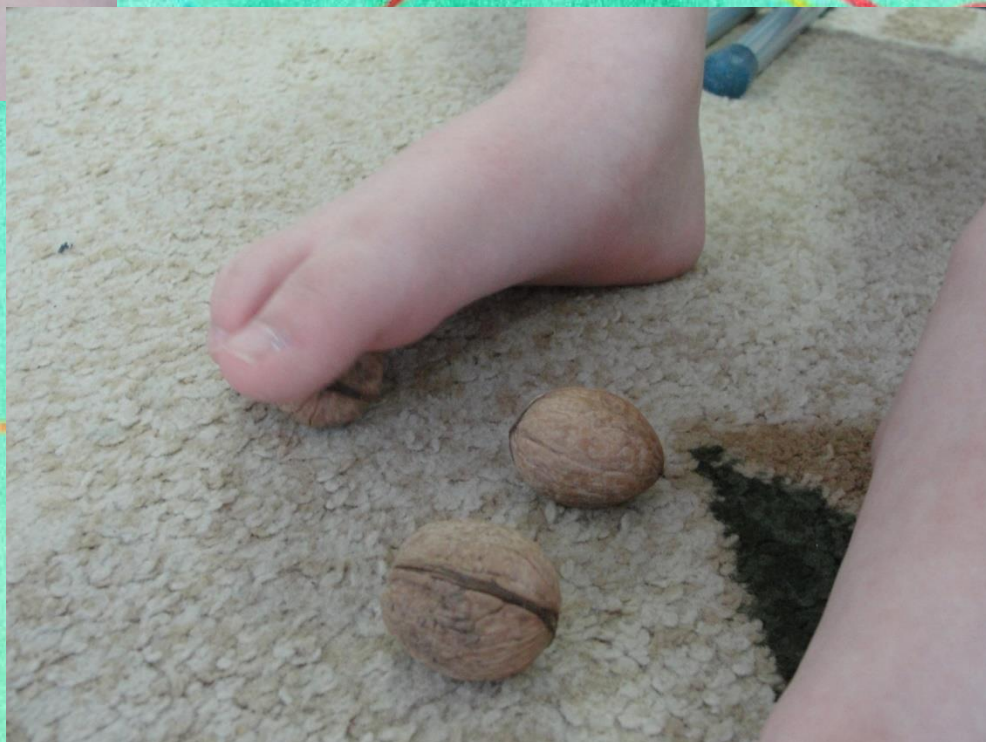
В практике своей работы мы успешно используем различное традиционное и нетрадиционное оборудование, предназначенное для профилактики плоскостопия (массажные дорожки и коврики, массажеры, игры, изготовленные из всевозможных материалов).





Грецких орешек

Массаж с помощью шишек





Я катаю, я катаю  
Свои ножки разминаю.  
Раз вперёд, два назад  
Прокатить вас буду рад.

Тянем, потянем  
Усилье приложим,  
Правой и левой  
Друг другу поможем.





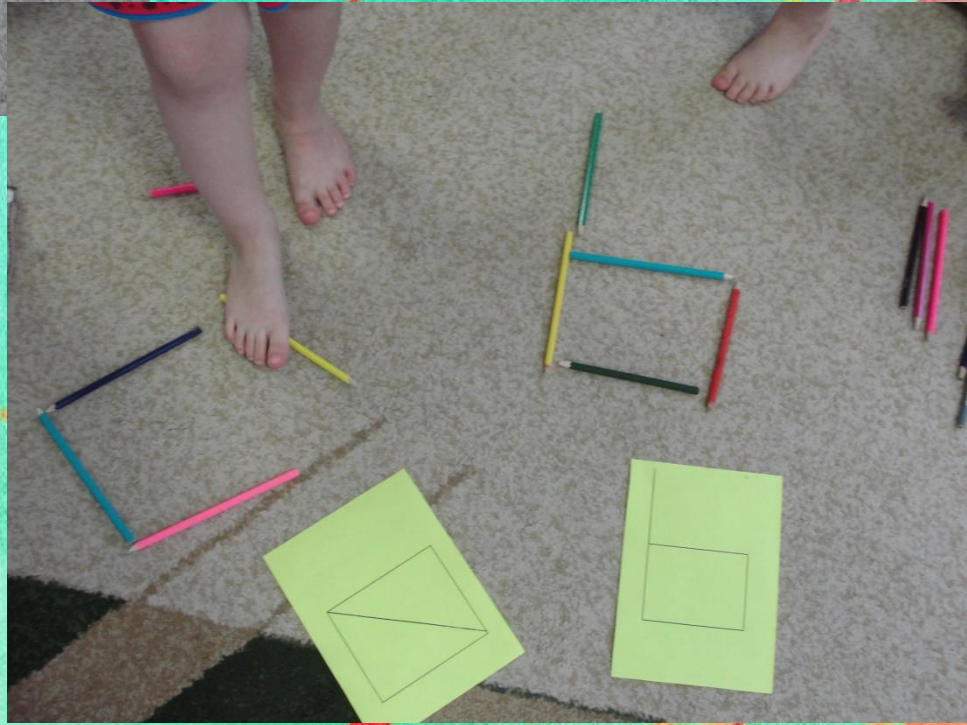
Ножкой ножку я ласкаю  
Быть здоровой ей желаю.  
А теперь меняемся -  
Гладим, улыбаемся.

Порядок нужен нам во всём,  
Это всем известно  
Всё на место уберём  
Чисто и полезно.





Строители



Ваше здоровье – в ваших ногах



Спасибо за внимание :)