

Консультация для родителей

Тема «Здоровье начинается со стопы»



Подготовил воспитатель третьей квалификационной категории МБДОУ д/с
«Светлячок»: Тарасова М.И.

Какой же должна быть сменная обувь дошкольника?



- Обувь должна соответствовать форме, размеру стопы и иметь в носочной части припуск 5 – 7 мм. Если его нет, то при удлинении пальцы принимают согнутое положение, что может привести к их деформации. Чрезмерно свободная обувь также оказывает отрицательное влияние – могут появиться потертости, мозоли.
- Подошва должна быть гибкой. Недостаточная гибкость приводит к напряжению мышц голени и стопы, способствуя быстрому их утомлению и ослаблению. При этом нарушается походка, часто оказывается негативное влияние на осанку и позвоночник.
- Подошва не должна быть высокой, это приводит к быстрому утомлению.
- Важным элементом обуви для дошкольника является каблук. Высота его не должна превышать 5 – 10 мм. Такой каблук увеличивает свод стопы, защищает пятку от ушибов, повышает износостойчивость обуви.
- В профилактике деформации стопы особое значение имеет наличие фиксированного твердого задника, который позволяет прочно удерживать пяточную кость и предотвращает ее деформацию, которая приводит к плоскостопию.
- Для фиксации стопы обувь должна иметь соответствующие крепления. Их отсутствие может привести к ослаблению мышц, снижению свода и деформации пальцев.
- Обувь должна иметь хорошую вентиляцию. Для этого необходимо наличие ремешков, дополнительных окошек и др. Перегрев стопы ведет к расслаблению мышц, снижению свода стопы и развитию плоскостопия.

Таким образом, профилактическая сменная обувь для детей дошкольного возраста должна соответствовать форме и размеру стопы (недопустимо носить обувь с зауженной носовой частью). Иметь достаточно гибкую невысокую подошву, каблук высотой 5 -10 мм, фиксированный задник для обеспечения прочной фиксации, закрытую носовую часть и крепления для прочной фиксации стопы.

В процессе профилактики плоскостопия у детей необходимо:

- следить за их осанкой;
- обращать внимание на то, чтобы они всегда держали корпус и голову прямо;
- следить, чтобы они не разводили широко носки ног при ходьбе;
- ежедневно заниматься гимнастикой и спортом;
- ходить босиком в теплое время года по неровной почве.

Главным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно – связочного аппарата стоп и голени. Особенно полезна ходьба на носках и наружных краях стопы.

Разминка «Веселый зоосад»

1. **«Танцующий верблюд».** Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки (носки от пола не отрывать).

Начиная тренировку,

Верблюды танцуют ловко.

2. **«Жирафы».** Ходьба на носках, руки вверх.

Пробираются вперед,

Здесь жирафов кто – то ждет.

3. **«Косолапые медведи».** Ходьба на внешнем своде стопы, руки на поясе.

Мишка важно так шагает,

На бок лапы расставляет.

Игровой самомассаж для ступни и пальцев ног.

Речитатив:

Пальчики на ножках, как на ладошках, (выкручивание правой рукой левого пальчика и наоборот)

Я их смело покручу и шагать начну.

Разведу вперед – назад, и сожму руками (один пальчик тянут руками на себя, другой – от себя)

Здравствуйте, пальчики! Гномики лесные,

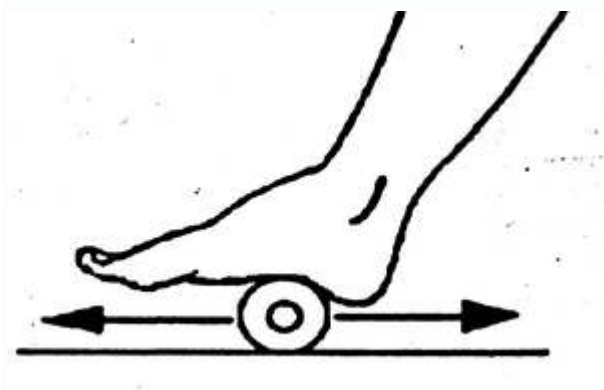
Здравствуйте, пальчики, игрушки заводные (сжимание ладонями пальцев ног)

Выполняется руками сначала самомассаж на одной ноге, затем на другой

УПРАЖНЕНИЯ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ДЕТЯМ С ПЛОСКОСТОПИЕМ.

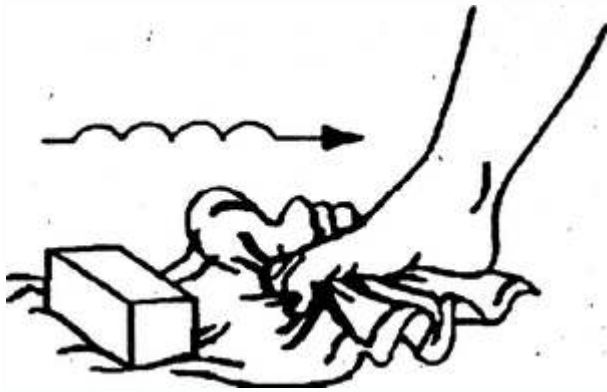
Продолжительность занятий 10 минут. Перед упражнением следует походить на носках, затем попрыгать на носках через скакалку – на одной и на двух ногах.

1. **«Каток»** - ребенок катает вперед-назад мяч, скакалку или бутылку. Упражнение выполняется сначала одной ногой, затем другой.

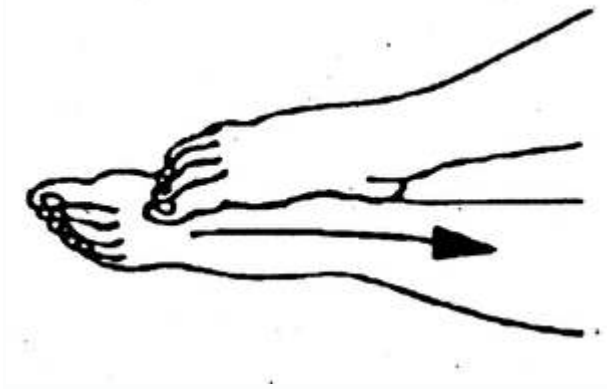


2. **«Разбойник»** - ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего периода выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги ребенок старается подтащить под пятки разложенное на

полу полотенце (или салфетку), на котором лежит какой-нибудь груз (например, камень). Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.



3. «Маляр» - ребенок, сидя на полу с вытянутыми ногами (колени выпрямлены), большим пальцем одной ноги проводит по подъему другой по направлению от большого пальца к колену. «Поглаживание» повторяется 3-4 раза. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.



4. «Сборщик» - ребенок, сидя с согнутыми коленями, собирает пальцами одной ноги мелкие различные предметы, разложенные на полу (игрушки, прищепки для белья, елочные шишки и др.) и складывает их в кучки. Другой ногой он повторяет то же самое. Затем без помощи рук перекладывает эти предметы из одной кучки в другую. Следует не допускать падения предметов при переноске.



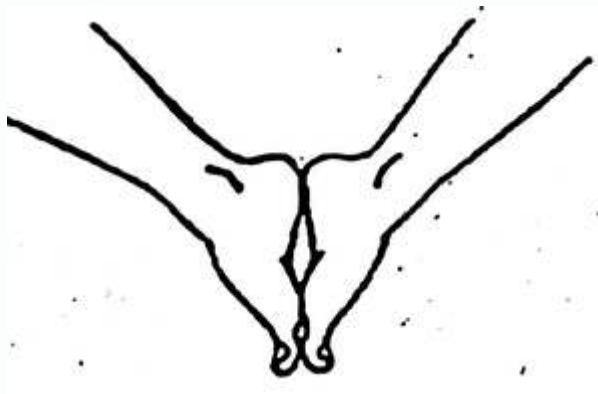
5. «Художник» - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.



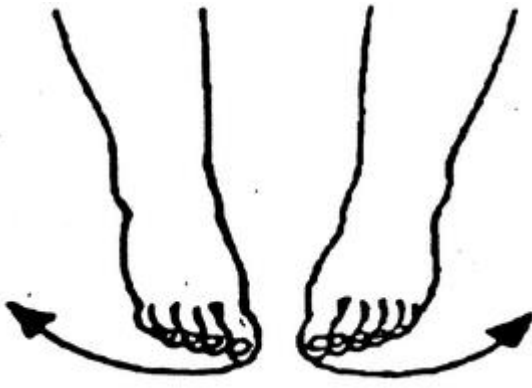
6. «Гусеница» - ребенок сидит на полу с согнутыми коленями. Сжимая пальцы ног, он подтягивает пятку вперед (пятки прижаты к пальцам), затем пальцы снова расправляются и движение повторяется (имитация движения гусеницы). Передвижение пятки вперед за счет сгибания и выпрямления пальцев ног продолжается до тех пор, пока пальцы и пятки могут касаться пола. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.



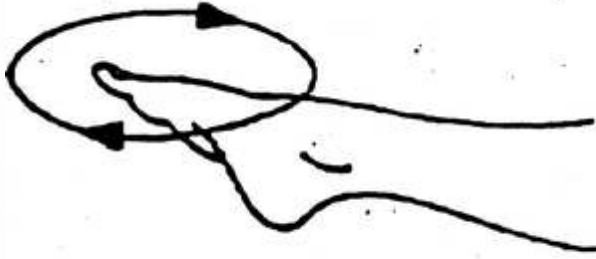
7. «Кораблик» - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями и прижимая подошвы ног друг к другу, постепенно старается выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу (старается придать ступням форму кораблика).



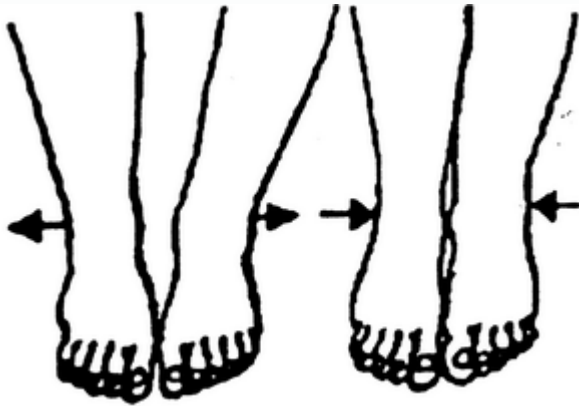
8. «Серп» - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, ставит подошвы ног на пол (расстояние между ними 20 см), согнутые пальцы ног сперва сближаются, а затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте. Упражнение повторяется несколько раз.



9. «Мельница» - ребенок, сидя на полу с выпрямленными коленями, описывает ступнями круги в разных направлениях.



10. «Барабанщик» - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, стучит по полу только пальцами ног, не касаясь его пятками. В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются.



11. «Хожение на пятках» - ребенок ходит на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.

Примерный перечень специальных физкультурных упражнений.

Комплекс №1

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 сжатие 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 4-6 секунд.
9. И.П. как в 5. Разведение ног с постановкой на носки, сведение с постановкой на пятки.

Комплекс №2

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.

Комплекс № 3

И.П. стоя

1. Подъем на носки.
2. Подъем на пятки
3. Полу приседы 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.

Таким образом, профилактическая обувь для детей дошкольного возраста должна соответствовать форме и размеру стопы (недопустимо носить обувь с зауженной носочной частью); иметь достаточно гибкую (но не мягкую), невысокую подошву, каблук высотой 5-10 мм, фиксированный задник для обеспечения прочной фиксации пяточной кости, закрытую носочную часть и крепления для прочной фиксации стопы.