

## Консультация для родителей

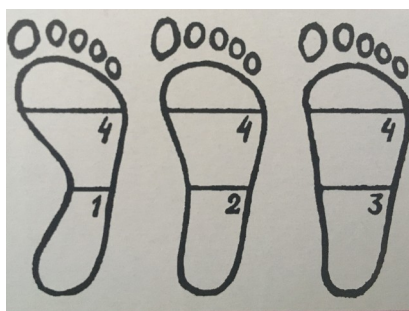
### «Профилактика плоскостопия в дошкольном возрасте»

Плоскостопие — статическая деформация стопы, характеризующаяся уплощением его сводов.

Причины развития плоскостопия:

- раннее вставание и ходьба;
- слабость мышц стоп;
- избыточный вес;
- травмы стопы и голеностопного сустава;
- некоторые заболевания (рахит, полиомиелит), травмы стопы или голеностопного сустава.

Как проверить, нет ли у ребёнка плоскостопия? Определить можно в домашних условиях: смажьте стопу ребёнка подсолнечным маслом и поставьте его на лист бумаги. Через 1 – 1,5 минуты можно посмотреть отпечатки. Свод стопы считается в норме, если самая узкая часть равна 1 см, а самая широкая -4. Уплощенная, если пропорция 2:4. Плоская – 3:4.



Предупреждением плоскостопия нужно заниматься с раннего возраста. Важно правильно подбирать ребёнку обувь, размер должен соответствовать форме и индивидуальным особенностям стоп. Детям нужна обувь на небольшом каблучке 5-8 мм, с упругой стелькой и крепким задником.

Для укрепления свода стопы нужно использовать ходьбу и бег, полезна ходьба на носках, на наружных краях стоп, лазание по гимнастической лестнице и канату, ходьба по канату босиком боком, или по массажным коврикам или дорожке. Летом полезно ходить босиком по разным природным поверхностям (траве, земле, песку, мелким камешкам и в воде).

Плоскостопие в большинстве случаев излечимо! Его необходимо лечить, так как оно нередко приводит к нарушению осанки, а позже к болям в спине, коленях.

Предлагаем несколько полезным упражнений для профилактики плоскостопия:

### **1. «Поможем маме».**

На коврике рассыпаны карандаши, фломастеры, кусочки ткани, пластмассовые крышки от бутылок, фантики. Папа и ребёнок садятся на подушки или стульчики. Между ними ставится коробочка. Папа предлагает ребёнку вместе прибраться в комнате. Все предметы нужно собрать в коробку, захватывая пальцами стоп. Усложненный вариант: собрать из положения стоя, передвигаясь по ковру небольшими шагами или на одной ноге.



### **2. «Почтальон принёс письмо».**

Взрослый и малыш садятся на ковре друг против друга, руки за спиной в упоре сзади. Ноги согнуты в коленях. Ребёнку дают плотный конверт, он захватывает его большим и указательным пальцем ноги и, выпрямляя ногу, передаёт его взрослому. При передаче конверта ноги меняются поочерёдно.



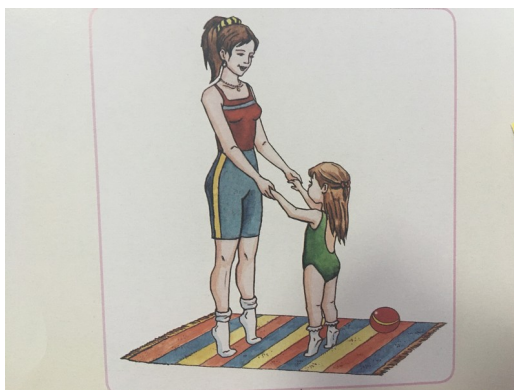
### **3. «Большая птица».**

Мама и ребёнок встают друг против друга на ковре на небольшом расстоянии друг от друга. Мама показывает, что она большая птица. Поднимая руки в стороны и вверх, предлагает ребёнку повторить за ней. Затем она встаёт на одну ногу, вытягивая прямую ногу назад так, чтобы она образовала прямую линию со спиной («Ласточка»). Ребёнок движение повторяет.



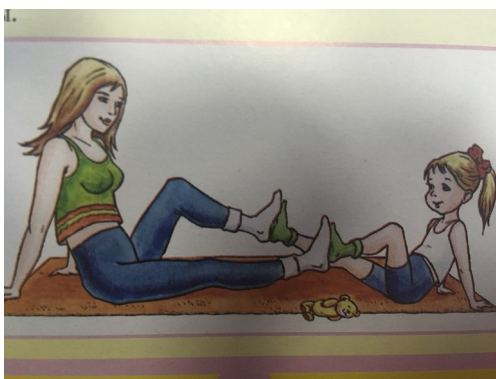
#### **4. «Забавный балет».**

Встаньте с малышом на коврик друг против друга, ноги слегка расставьте, возьмитесь за руки. Поднимитесь на носочки, досчитайте до трёх, опуститесь на всю стопу. Напоминайте ребёнку спину держать прямо, подбородок не опускать. Позже можно стоять на носках до 10-15 секунд.



#### **5. «Едем-едem на велосипеде».**

Мама и малыш садятся на коврик напротив друг друга на небольшом расстоянии. Руки ставят за спину с упором в пол. Стопами упираются друг в друга. Они выполняют поочерёдные сгибания ноги в колене. Имитируя езду на велосипеде. Сначала выполняют движение в медленном темпе, затем побыстрее. Необходимо следить, чтобы стопы малыша были всегда плотно прижаты к стопам мамы.



Эти совместные игры с ребёнком приятны и полезны для здоровья.

Литература:

Ю.А. Кириллова. О здоровье всерьёз. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у дошкольников /приложение к журналу «Дошкольная педагогика». - СПб.: издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС».

Консультацию выполнила инструктор по физической культуре Маврова Е. Л.