# Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Солнышко» г. Бирюча»

Консультация для родителей

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

Подготовила инструктор

по физической культуре

МБДОУ «Детский сад

«Солнышко» г. Бирюча»

Хмелькова Ольга Викторовна

2018 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.

# 