

## **Консультация для родителей «Решение проблемы плоскостопия в семье»**

«Правильное ФВ детей укрепляет и закаливает организм, повышает резистентность к воздействию отрицательных факторов окружающей среды, является наиболее эффективным средством неспецифической профилактики и важнейшим стимулятором гармоничного роста и развития детей». (Студеникин М.Я. 1983 г.) Поэтому очень важно начинать закалять и тренировать детей с раннего возраста, особенно, если у ребенка имеются какие-либо проблемы со здоровьем.

Плоскостопие - одно из отклонений чаще встречающееся у слабых и недостаточно развитых детей. Чрезмерные физические нагрузки для них приводят к тому, что мышцы стопы перенапрягаются, растягиваются, теряют пружинящие свойства. Своды стопы (продольный и поперечный) опускаются и в результате возникает плоскостопие: продольное, поперечное или продольно-поперечное. Поэтому основными задачами являются:

- 1.Общее укрепление организма.
- 2.Укрепление связочно-мышечного аппарата стопы и голени.
- 3.Воспитание навыков правильной ходьбы (не разводя носков).

Плоскостопие отрицательно сказывается на функциях позвоночника, а следовательно, на осанке и на общем состоянии всего организма, т.к. деформации подвергаются внутренние органы организма ребенка. Нарушение осанки – частый спутник многих хронических заболеваний, как проявление их общей функциональной слабости, гипотонического состояния мышц и связочного аппарата.

Поэтому помимо вышеперечисленных задач:

- \*укрепление ОДА;
- \*усиление мышечного корсета позвоночника;
- \*улучшение функции дыхания;
- \*улучшение работы сердечно-сосудистой системы;
- \*укрепление мышц спины, пояса верхних конечностей и живота.
- \*тренировка навыка удержания тела в правильном положении при выполнении основных элементарных движений;
- \*поддержание положительного психо-эмоционального состояния.

Предупредить дефекты осанки значительно легче, чем их лечить. Поэтому профилактику заболеваний необходимо проводить по 2 основным направлениям:

- создание оптимальных гигиенических условий (достаточное освещение, систематическое проветривание помещений, соблюдение режима дня, соответствующая росту ребенка мебель, рациональное питание);
- целенаправленная физкультурно-оздоровительная работа (закаливание, оптимальная двигательная активность в течении дня, привитие навыков правильной осанки при сидении, ходьбе, стоянии, в играх, лежа в кровати, профилактика плоскостопия в режиме дня и дома ...).

Приобретение правильной осанки – длительный процесс, ребенку приходится многократно объяснять и показывать, что такое правильная осанка. У наших воспитателей такие дети находятся под особым вниманием в течении всего времени пребывания ребенка в ДОО (во время приема пищи и проведения занятий, во время сна, во время игр и т.д.). При выполнении длительного бега, ходьбы, прыжков – особенно в теплый период года (на улице) – для детей с плоскостопием нагрузка значительно снижена; ведется контроль за сменой статических и динамических поз, что позволяет избежать возникновению болевых ощущений в стопах.

Для исправления данных дефектов недостаточно двух-трех месячного курса лечения в реабилитационном центре или занятий ЛФК. Нужна длительная, кропотливая, постоянная и серьезная работа. Специалисты могут объяснить, какие меры следует предпринять в том или ином случае, показать, обучить, но только ВЫ способны проявить настойчивость, терпение, и, наконец, любовь, так необходимую для достижения хороших результатов. Только ВЫ, родители, можете создать оптимальные условия для физического развития ребенка, воспитать правильные двигательные навыки, сформировать у него сознательное отношение к своему телу, своему здоровью, своему месту в этом мире...

Родителям следует обращать внимание на обувь ребенка. Тесная обувь, с узким носом и высоким каблучком, толстой подошвой, которая не дает возможности согнуть стопу, может в результате привести к плоскостопию. Невысокий (1-2 см) и широкий каблук способствует оптимальному углу разгибания в голеностопном суставе. Тапочки и кеды удобны для занятий ФК, но не пригодны как повседневная обувь. Обувь, способствующая перегреванию ноги, приводит к ослаблению мышечно-связочного аппарата стопы. Детям, имеющим склонность к плоскостопию, рекомендуются супинаторы.

Для укрепления и развития мышц и связок стопы рекомендуют массировать ее, обливать ноги прохладной водой, ходить на носках и внешней стороне стопы, ходить босиком по траве, песку, дорожке из камешков, по коврикам массажным, которые вполне можно сделать своими руками, ходить по бревну боком и в продольном направлении. В течении дня, для профилактики и коррекции имеющегося плоскостопия у дошкольников, можно и нужно выполнять следующие упражнения:

- Поднимание на носках. Стопы параллельны, руки на поясе (8-12 раз)
- Перекат с пяток на носки и с носков на пятки, руки на поясе (8-12 раз)
- Приседания на всей стопе, носки внутрь, пятки наружу (6-8 раз)
- Приседания на носках (6-8 раз)
- Прыжки на месте на одной и двух ногах (10-16 раз)
- Сидя на полу, стуле сгибание и разгибание стопы, не отрывая пяток от пола (15-20 раз)
- Захват пальцами ног предметов на полу (1,5-3 мин).

- Прокатывание мяча стопой (гимнастической палки, длинного валика, бутылки, мяча) поочередно правой и левой ногой и двумя ногами одновременно (2-4 мин).

- Вращение стоп, сидя на стуле и лежа (12-16 раз).

Все эти упражнения можно выполнять во время приема ванны и в любое время дня.

Только систематическое занятие, оптимальные гигиенические условия быта, постоянное закаливание детского организма и неиссякаемое терпение могут привести желаемому результату.