Семинар – практикум для родителей детей среднего и старшего дошкольного возраста «Профилактика плоскостопия»

ЦЕЛЬ: Знакомить родителей с особенностями строения детской стопы, рассказать о причинах появления плоскостопия. Учить диагностике и профилактике плоскостопия. Разучить комплекс упражнений, показанных при плоскостопии и для его предупреждения. Познакомить с оборудованием для профилактики плоскостопия (профилактические дорожки, массажные коврики, мячи, массажеры для стоп).

Теоретическая часть

Детская стопа по сравнению со стопой взрослого человека имеет ряд особенностей. Она более широкая в передней части и сужена в пяточной. Пальцы имеют веерообразное расхождение, в то время как у взрослых они плотно прилегают друг к другу.

Плоскостопие – это статическая деформация стопы, характеризующаяся уплощением ее сводов. Наиболее часто встречающаяся деформация стопы у дошкольников связана с нарушением ее рессорной функции, которая способствует снижению силы толчков и ударов при ходьбе, беге и прыжках. При этом дети часто жалуются на быструю утомляемость, головную боль и боль в голени и стопе. У них нарушается походка, в дальнейшем могут развиться застойные явления в сосудах нижних конечностях.

Форма стопы влияет также на состояние осанки и позвоночника ребенка. Одностороннее снижение свода стопы – справа или слева – приводит к перекосу таза, асимметрии лопаток, плеч и формированию нарушений осанки и сколиозу. Важная функция стопы определяется расположением рефлексогенных зон на подошвенной поверхности, обеспечивающих связь стопы с различными системами организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и др.).

Таким образом, *стопа, благодаря уникальному строению и важным функциям, оказывает влияние на весь организм.* Поэтому особое внимание необходимо уделять профилактике деформаций стопы, начиная с раннего возраста.

Какие же факторы влияют на свод стопы? Их делят на две группы:

- *Внутренние* – определяемые физиологическими закономерностями роста и развития детского организма (сила мышц и эластичность связок), перенесенными заболеваниями (рахит), физическим развитием (избыток массы тела), состоянием здоровья (частые простуды, хронические болезни);
- *Внешние* – определяемые нерациональной обувью, недостаточной двигательной активностью, длительными статическими нагрузками в положении сидя;

Какой же должна быть обувь для дошкольника, способствующая предупреждению деформации стопы?

Обувь должна соответствовать форме и размеру стопы (недопустимо носить обувь с зауженной носочной частью), иметь достаточно гибкую (но не мягкую), не высокую подошву, каблук высотой 5-10 мм., фиксированный задник для обеспечения прочной фиксации пяточной кости, закрытую носочную часть и крепления для прочной фиксации стопы. Для обеспечения оптимального температурно-влажностного режима внутри обуви необходимы такие конструктивные решения, которые позволили бы осуществлять хорошую вентиляцию обуви (переплетение ремешков, дополнительные «окошки»). Перегрев стопы ведет к расслаблению мышц и, как следствие, снижению свода стопы с формированием в последующем плоскостопия.

Плоскостопие приносит ребенку много неприятностей: с ним связаны быстрая утомляемость, боли в области позвоночника, в тазобедренных суставах, коленях и ступнях. В результате ребенок меньше двигается, старается больше сидеть, а следовательно, не получает полноценной физической нагрузки. Требуются значительные усилия, чтобы освободиться от этого недуга. Как показывает практика, гораздо легче предотвратить возникновение плоскостопия, чем его вылечить. Регулярное выполнение комплекса несложных упражнений для свода стопы (проводятся босиком) – хорошая профилактика этого заболевания.

Практическая часть

Рекомендуемые упражнения
(разучивают сначала одни родители, а затем родители вместе с детьми)

И.п.: сидя на скамейке, на стуле, на полу; ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая.

1. «Здравствуйте – до свидания». Совершать движения стопами от себя – на себя (5-6 раз).
2. «Поклонились». Согнуть и разогнуть пальцы ног (8-10 раз).
3. «Пальчики (пяточки) поссорились, помирились». Развести носки ног в стороны, свести вместе. То же пятками(по 3-4 раза).
4. «Гусеница». Стопы стоят на полу. Передвигать стопы вперед, поджимая пальцы.

И.п. сидя на коврике, руки в упоре сзади.

1. «Ёжик». Стопа опирается на массажный мячик (можно теннисный). Перекатывать мячик с пятки на носок и обратно, максимально нажимая на него (8-10 раз каждой стопой).
2. «Перенеси мяч ногами». Массажный мячик лежит около ног справа. Захватить его стопами, поднять и переложить налево. Сделать то же упражнение в обратном направлении(4-6 раз в каждую сторону).

3. «Подними мяч». Мячик зажат между стопами. Не сгибая колени, поднять ноги, удерживая их в таком положении на счет 1-3, опустить (8-10 раз).
4. «Подними платок». Захватить платок пальцами правой ноги, поднять, затем разжать, чтобы платок упал. Опустить ногу. Тоже сделать левой ногой (по 6-8 раз каждой ногой).
5. «Растяни ленточку». Около пальцев ног лежит ленточка. Захватить ее концы пальцами, ноги поднять и развести в стороны (4-5 раз).
6. «Сборщик». Собирать пальцами одной ноги мелкие предметы, разложенные на полу(бумажные шарики, карандаши, ластики, мелкие игрушки из киндеров и т.д.), и складывать их в кучку (1-2 минуты). Затем упражнение выполняется другой ногой.
7. «Прокати мяч». Ребенок и взрослый сидят на полу друг против друга, опираясь руками о пол. Необходимо прокатывать мяч ногами. Ловить мяч руками нельзя.

И.п.: сидя на стуле.

1. «Художник» Пальцами одной ноги, захватывая карандаш рисовать на листе бумаги разные фигуры, придерживая лист другой ногой (30-50 секунд). Затем упражнение выполняется другой ногой.
2. «Собери фигуру». Пальцами ног, захватывая по одному карандашу, выкладывать фигуры (квадрат, треугольник, и др.) и буквы (А,Г,К,П).

И.п.: стоя.

Разные виды ходьбы:

- На носках с различным положением рук (вверх, в стороны, на плечах);
- На пятках, руки за спиной в замке внизу или за головой;
- На внешней стороне ступы («Мишка косолапый»);
- По ребристой доске босиком, руки в стороны;
- По канату прямо и боком;
- По мягкой поверхности – прыгать на носках;
- По колючей поверхности – переступать с пятки на носок;

Массаж стоп. Поглаживание и растирание (основанием ладони, полусогнутыми пальцами) стопы от пальцев к пяточной области. Массируются также голени – от стопы к коленному суставу

И.п. ребенок лежит на спине ногами к взрослому. Левой рукой надо взять левую ногу ребенка так, чтобы голень легла между большим и указательным пальцами. Большим пальцем правой руки круговыми движениями энергично растираем ступни (2-4 минуты). Затем то же, но правую ногу.

Памятка для родителей

- Внимание стопам нужно уделять постоянно. Тесные носки и колготки недопустимы.
- Ребенок не должен ни в коем случае донашивать чужую обувь.
- У детской обуви должен быть жесткий задник, эластичная подошва, низкий устойчивый каблук.
- Ребенку необходимо как можно больше двигаться. Малоподвижный образ жизни приводит к общему ослаблению организма, недостаточному развитию кровеносной и дыхательной систем, нервному истощению, деформации скелета, плоскостопию.
- Необходимо формировать привычку ставить ноги при ходьбе правильно (стопы параллельно). Для тренировки предлагайте ему пройти по бортику тротуара (в безопасном месте), бревну, доске, веревке.
- Регулярно вместе с детьми выполнять комплекс несложных упражнений для профилактики плоскостопия.

Используемая литература:

1. «Нарушения осанки и плоскостопие» - ж.«Здоровье дошкольника» №6 – 2008 г.
2. «Помните – здоровье начинается со стопы!», ж.«Дошкольное воспитание» №8 – 2005 г.
3. «Профилактика плоскостопия», ж. «Ребенок в детском саду» №1 – 2006 г.
4. «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей», ж. «Дошкольное воспитание» №8 – 2003 г.