

## *Консультация для родителей*

### *«Профилактика плоскостопия в детском саду.»*

Калаева Ольга Викторовна инструктор по физической культуре ГБОУ СОШ с. Мусорка СПДС «Солнышко».

В период дошкольного детства у ребёнка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте. Отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которые не передаются медикаментозному лечению оказывают не менее серьёзное влияние на здоровье и развитие ребёнка. Наблюдая за детьми на физкультурных занятиях, в свободной деятельности я обратила внимание на то, что у некоторых детей неправильная осанка, быстро наступает усталость стоп, дети часто и долго болеют, что является развитию сколиоза и плоскостопия, нарушению функций организма. Это подтверждается врачебными диагнозами, которые фиксируются в медицинских картах детей.

Актуальность данной проблемы определяются тем, что перед дошкольным учреждением стоит задача по воспитанию физически, психически здорового ребёнка.

Устранить уже возникшее плоскостопие крайне трудно. Надо стремиться предупредить его развитие. Понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия, укрепление здоровья у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, мы разработали программу физкультурно-оздоровительного кружка «Здоровячок».

Уделяя особое внимание профилактике детского плоскостопия, применяя комплексный подход. Система мероприятий заключается в использовании всех средств физического воспитания – гигиенических навыков, природно-оздоровительных факторов и физических упражнений:

1. Ежегодную диагностику состояния свода стопы у детей (плантографию) проводит медицинская сестра детского дошкольного учреждения. Обработанные данные доводят до сведения воспитателей и родителей детей;

2. Родители, медицинские работники и педагоги дошкольных учреждений должны обращать внимание на обувь, в которой дети находятся в группе, на улице, занятиях физическими упражнениями. Рациональной (ортопедически верной) для здоровых детей до трёх лет является обувь плотно обхватывающая, но не сдавливающая ногу, с жёстким задником, фиксирующим пятку в верном положении, каблуком высотой 0,3-0,5 см., подошвой, дающей возможность переката. Здоровым детям до семи лет тоже необходима обувь с небольшим каблуком (до 1 см) и возможностью переката. Задник может быть мягким. При наличии дефектов стоп полезно использовать ортопедические стельки, способствующие исправлению дефекта.

3. Применение природно-оздоровительных факторов. Ходить босиком или в носках по полу детям дошкольного возраста вредно. Полезно хождение босиком по рыхлой земле, нежному песку, гальке, скошенной траве, хвойным иголкам, по гороху, фасоли, наклонной плоскости вверх и вниз. При этом ребёнок непроизвольно переносит тяжесть тела на наружный край стопы и поджимает пальцы, что способствует укреплению свода стопы.

4. Проведение специальных закаливающих процедур для стоп.

Закаливание стоп позволяет не только улучшить региональное кровоснабжение, но и оздоровить организм в целом. Для профилактики и лечения плоскостопия очень полезны ежедневные тёплые ванны (35-36 С) с морской солью. Наиболее распространено обливание ног, ещё полезней контрастное обливание стоп. Эта процедура тренирует реакцию сосудов на перемену температур. Варианты сочетаний тёплой и холодной воды разнообразны и зависят от состояния здоровья ребёнка. Обливание стоп проводят обычно после дневного сна. Стопы насухо вытирают, либо не вытирают, дают им высохнуть.

5. Проведение профилактического массажа и самомассажа.

Укрепляйте мышечный аппарат ног с помощью массажа – он укрепляет кровообращение и тонизирует мышцы. Голень массируют снизу вверх, производя поглаживания, растирания, разминания, поколачивания, а стопу – от кончиков пальцев к пятке. Не забудьте помассировать внешний свод стопы и каждый пальчик отдельно. Для самомассажа удобно использовать массажный коврик или массажный ролик. Резиновые изделия имеют следующие преимущества перед пластмассой: 1) они более мягко воздействуют на ткани ребёнка.

2) Соответствующие их массажные элементы можно захватывать пальцами ног. Продолжительность аппаратного самомассажа 2-5 минут, в зависимости от возраста и подготовленности детей, общей продолжительности занятия. Самомассаж можно проводить как отдельную процедуру, или включать в занятие лечебной гимнастикой в качестве вводной или заключительной части. После массажа полезно прилечь на несколько минут с приподнятыми над горизонтальной поверхностью ногами.

6. В различных формах физического воспитания (как в детском саду, так и дома) следует использовать специальные комплексы на укрепление мышц стопы и голени и формировать свод стопы. Главным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени. На первом этапе дети выполняют упражнения без предметов. На втором этапе – упражнения с предметами: захватывание пальцами ног мелких предметов (мелких камушек, пуговиц разной величины, тонких прутьев, шариков разных размеров, карандашей, носовой платочек), удерживание и выбрасывание их.

Много различных оздоровительно-развивающих игр и комплексных упражнений с мячами разной величины, гимнастической палкой, скамейкой, обручами, скакалкой, кеглями. На третьем этапе используется различное оборудование – дорожки с отпечатками стоп, ребристые и наклонные доски, гимнастическая стенка. Так же используется нестандартное оборудование: массажёр «ножной», «осьминожек», «ходунки», «лыжный дуэт», «следочки, ладошки, листочки». Дозировка упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности детей и может составлять от 4-5 раз на этапе разучивания упражнений до 10-12 раз на этапе закрепления.

Таким образом, применяя в работе профилактические мероприятия по плоскостопию, благодаря взаимодействию педагогов детского сада и родителей по оздоровлению детей процент заболеваемости детей понизился на 20% , детей с диагнозом плоскостопия снизился на 10%.