***Консультация для воспитателей***

***«Здоровые ножки»***

***Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста***

Слайд 1.

**«Здоровые ножки»**

«**Профилактика плоскостопия детей дошкольного возраста**».

В **дошкольный** период ребенок быстро растет и развивается, движения становятся его потребностью. Ребенок, страдающий **плоскостопием**, быстро устает от ходьбы и бега, плохо переносит статические нагрузки. Это в свою очередь отрицательно сказывается на его общефизическом развитии.

Поэтому **профилактика плоскостопия** и своевременное обнаружение уплощения стопы чрезвычайно важны в период роста и развития опорно-двигательной системы организма.

Нередко плоскостопие становится причиной нарушения осанки. Неправильная форма стопы приводит к перекосу таза, асимметрии лопаток, плеч, к формированию сколиоза

**Влияние плоскостопия на детей**

Стопа благодаря уникальному строению и важным функциям, оказывает влияние на весь организм в целом. Дети, страдающие плоскостопием, быстро устают, жалуются не только на боли в ногах и спине, но и на головные боли

До 4,5 -5 лет у большинства детей отмечается функциональное плоскостопие.

У детей старшего возраста наличие плоской стопы является патологией. Поэтому медицинское заключение о плоскостопии выносят лишь с пятилетнего возраста.

Слайд 2

Актуальность:В дошкольный период ребенок быстро растет и развивается, движения становятся его потребностью.

Ребенок, страдающий плоскостопием, быстро устает от ходьбы и бега, плохо переносит статические нагрузки. Это в свою очередь отрицательно сказывается на его общефизическом развитии. Поэтому профилактика плоскостопия и своевременное обнаружение уплощения стопы чрезвычайно важны в период роста и развития опорно-двигательной системы организма.

Слайд 3.

Цель:Создание условий для организации работы по предупреждению и профилактике плоскостопия обучающихся ДОУ.

Слайд 4.

Задачи:

-формирование двигательных умений и навыков, обучающихся в соответствии с его индивидуальными особенностями **профилактики и коррекции плоскостопия**

-использование специальных физических упражнений для **профилактики плоскостопия**.

-создание в ДОУ условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия с родителями.

Слайд 5 .

Посмотрите на изображение на экране, как вы думаете, какая стопа здоровая, а какая уплощенная?

Что же такое **плоскостопие**?

Ответы участников.

Слайд 6.

**Плоскостопие** - изменение формы стопы, которое характеризуется опущением ее продольного и поперечного свода.

Как вы считаете, что является причиной **плоскостопия**?

Ответы участников.

Слайд 7.

Причины **плоскостопия**:

- раннее вставание и ходьба;

- избыточный вес;

-генетическая предрасположенность;

- травмы стопы;

- длительное хождение босиком по полу с твёрдым гладким покрытием;

- плохо подобранная обувь;

- перенесённые заболевания *(рахит, осложнения после полиомиелита)*;

- недостаточная или избыточная физическая нагрузка.

Назовите признаки **плоскостопия**.

Ответы участников.

Слайд 8.

-быстрая утомляемость ног;

-к вечеру возможное появления отека стоп, которого не будет утром;

-ноющие боли при стоянии или ходьбе в голенях и стопах;

-быстрое изнашивание внутренней стороны подошвы;

-ребенок ходит с широко расставленными ногами, слегка сгибая ноги в коленях, развернув стопы;

-стопа имеет неправильную форму или становится шире;

Слайд 9

10 факторов развития плоскостопия:

* Недоразвитие мышц стопы;
* Слабость мышечно-связочного аппарата стопы, может быть в результате рахита;
* Большие физические нагрузки;
* Излишний вес;
* Длительное пребывание в постели (в результате болезни);
* Ношение неправильно подобранной обуви;
* Косолапость;
* Х-образная форма ножек;
* Травмы стопы, голеностопного сустава, лодыжки;
* Наследственная предрасположенность.

Что же является мерами **профилактики плоскостопия**?

Слайд 10

Меры профилактики плоскостопия:

Слайд 11

В качестве профилактики плоскостопия очень полезна для детей ходьба босиком, по неровной поверхности ( галька, гравий и пр.), по рыхлому грунту (рыхлая почва, песок)

стопа при этом рефлекторно «подбирается», укрепляются мышцы – супинаторы стопы

Основу **профилактики составляет**: укрепление мышц, сохраняющих свод стопы, ношение правильно подобранной обуви, ограничение нагрузки на нижние конечности.

Главное средство **профилактики плоскостопия** - специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени, проведение специальных упражнений, гигиена и массаж ног с использованием особых предметов: деревянных палочек, мешочков с песком, верёвок, мячей, ткани.

12 слайд

Тест на выявление плоскостопия

Диагноз «плоскостопие» подтверждается плантографией – отпечатком стопы с помощью красящих растворов. В некоторых случаях необходима рентгенография.

Важно как можно раньше начать профилактику дефектов и коррекцию имеющихся у детей нарушений.

Плоскостопие у детей в большинстве случаев излечимо!  
Но следует помнить, что лечить всегда Труднее, чем предупредить развитие патологического процесса.

Поэтому необходимо создать все условия для систематического, профилактического влияния на организм ребенка.

На протяжении всего дня в группе необходимо поддерживать оптимальный двигательный режим: утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры и пр.

Но как показывает практика, всего этого оказывается недостаточно.

Данная работа должна проводиться **совместно с родителями:**

* Общее укрепление организма
* Правильный подбор обуви для ребенка
* Проведение закаливающих процедур
* Использование тренажеров для стоп, которые легко изготовить в домашних условиях

13 слайд

Работа с родителями.

В системе *«Ребенок – семья - детский сад»*, родители являются основным составляющим звеном в **профилактике плоскостопия детей**.

Нами должны проводятся консультации и практикумы по использованию специальных физических упражнений для **профилактики плоскостопия**.

Предлагаемый комплекс гимнастики для применения дома:

14-15 слайды упражнения

-медленная ходьба на носках и пятках с увеличением темпа движения;

-ходьба на внешней стороне ступни;

-попеременное сгибание и разгибание пальцев на ногах;

-вращение ступнями, сидя на стуле;

-поднимание и перекладывание предметов, при помощи ног;

-катание мяча стопами;

-сидя на стуле, сминать газету пальцами ног.

Слайд 16 .

Систематическая работа по профилактике плоскостопия в условиях детского сада является одним из важных факторов укрепления здоровья детей. Успешность ее проведения может быть обеспечена лишь в тесном контакте воспитателя, инструктора по физическому воспитанию и родителей.

Слайд 17.

Я предлагаю освоить на практике некоторые упражнения для **профилактики плоскостопия**.

Недаром китайская пословица гласит: *«Расскажи - я забуду, покажи - и я запомню, дай попробовать и я пойму»*.

Слайд 18.

Упражнения, сидя на стуле.

-собирание с пола мелких предметов или ткани пальцами ног.

-катание палок, карандашей.

Слайд 19

Упражнения, сидя на полу.

-захватывание пальцами стоп мелких предметов, и перекладывание их в другую сторону (тоже пальцами стоп другой ноги),

-захват и удержание мяча среднего размера двумя стопами, перекладывание с места на место.

Упражнения, сидя на стуле.

-собирание с пола мелких предметов или ткани пальцами ног.

-катание палок, карандашей

Слайд 20-22

Упражнения на массажном коврике.

-ходьба медленная с глубоким перекатом стопы.

-ходьба на носках, на наружных краях стопы.

-перекаты с носков на пятки и обратно.

- легкие поскоки и прыжковые упражнения.

Слайды 23-29.

Упражнения с оборудованием Элти Кудиц взгляд в будущее

Балансир, Тактильная дорожка змейка, Тактильный зеркальный куб,

Волнистая тактильная дорожка, Балансировочное облачко с ниппелем,

Цветные речные камешки, Тактильные коврики.

Слайд 30-38

Нестандартное оборудование

Слайд 39

Используемая литература

Слайд 40.

Итог

Систематическая работа по **профилактике плоскостопия** в условиях детского сада является одним из важных факторов укрепления здоровья **детей**. Успешность ее проведения может быть обеспечена лишь в тесном контакте воспитателя, инструктора по физическому воспитанию и родителей.

А закончить свое выступление я хочу одной притчей. Давным-давно, на горе Олимп жили–были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали думать, каким должен быть человек. Один из богов сказал: *«Человек должен быть сильным»*, другой сказал: *«Человек должен быть здоровым»*, третий сказал: *«Человек должен быть умным»*. А один из богов сказал так: *«Если всё это будет у человека, он будет подобен нам»*. И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье.

Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – за высокие горы. А самый мудрый из богов сказал: *«Здоровье надо спрятать в самого человека. Пусть он его поищет»*.

Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Но мы же знаем, что наше здоровье и здоровье наших **детей зависит от нас**. Берегите его.