# КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

#### «Что бы ножки не болели»

Профилактика плоскостопия у детей в ДОУ включает комплексное использование гигиенических мер, упражнений и использования оборудования, а также работу с родителями. В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного развития, и любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к функциональным отклонениям.

*Плоскостопие* — изменение формы стопы, характеризующееся опущением её продольного и поперечного сводов.

#### Факторы, влияющие на развитие плоскостопия:

- Наследственность (если у кого-то из родных есть/было это заболевание, нужно быть особенно осторожным: ребенка следует регулярно показывать врачу-ортопеду).
- Ношение «неправильной» обуви (на плоской подошве совсем без каблука, слишком узкой или широкой).
- Чрезмерные нагрузки на ноги (например, при поднятии тяжестей или при повышенной массе тела).

Перед тем, как приступить к упражнениям направленные на профилактику плоскостопия нужно стопы ног размять при помощи массажа.

#### Массаж стоп:

Проведем по ножке нежно, Будет ноженька прилежной. Ласка всем, друзья, нужна. Это помни ты всегда! (гладим стопы рукой) Разминка тоже обязательна, Выполняй ее старательно. Растирай, старайся И не отвлекайся. По подошве, как граблями, Проведем сейчас руками. И полезно, и приятно – Это всем давно понятно. (Пальцами рук проводим по стопе) Рук своих ты не жалей И по ножкам бей сильней. Будут быстрыми они,

#### Потом попробуй догони!

(сжать руку в кулак и постучать по стопе)

Гибкость тоже нам нужна,

Без нее мы никуда.

Раз – сгибай, два – выпрямляй

Ну, активнее давай!

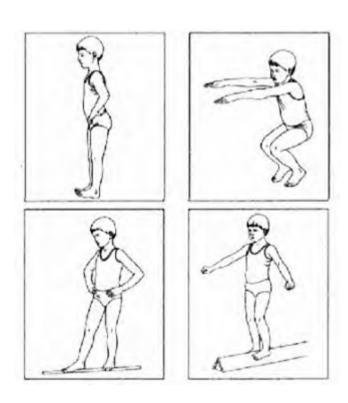
(сгибать и разгибать пальцы ног)

### Упражнения при ходьбе:

- Ходите на носках, на пятках, на боковых поверхностях стоп, ходите с поднятыми пальцами, с поджатыми пальцами.
- Ходите босиком по неровной поверхности по траве, почве, камням, песку, речной гальке.
- Ходите боком по бревну.

## Упражнения стоя:

- 1. Приподнимание на носочках.
- 2. Встаньте на носочки и перейдите на наружный край стопы и вернитесь в исходное положение.
- 3. Встаньте на внешние бока стоп, постойте в таком положении около 30-40 секунд.
- 4. Приседайте без отрыва пяток от пола.
- 5. Поворачивайте туловище влево-вправо с поворотом левой-правой стопы на наружный край.



#### Упражнения из положения сидя на стуле:

- 1. Тянуть носки сначала на себя потом от себя (медленно, колени не сгибаются).
- 2. Круговые движения стопами.
- 3. Разведение и сведение пяток, при этом носки от пола не отрываются.
- 4. Поочередное сгибание разгибание пальцев ног.
- 5. Большим пальцем одной ноги провести по поверхности голени другой ноги снизу-вверх. Повторить с другой ногой.
- 6. Провести внутренним краем и подошвой правой стопы по левой голени. Повторить, сменив ноги.
- 7. Соединить подошвы стоп (колени не сгибаются).
- 8. Поочередно отрывать от пола пятки и носки.



Разнообразные комплексы специальных упражнений рекомендуется применять не только в процессе занятий по физической культуре, но и в других формах работы по физическому воспитанию: утренней гимнастике, физкультминутках, гимнастике после дневного сна. Дозировка упражнений зависит от возраста и уровня подготовки детей, начинать следует с 5–6 упражнений.

Источник: www/pedportal.net Диджбалис Л.В., Инструктор по ФК