Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Центр развития ребенка – детский сад № 16 «Вдохновение»

Консультация для родителей

**«Плоскостопие»**

 Составила: Валькова А.М.

Юрга 2024

 Для правильной осанки и красивой походки большую роль играет правильное формирование голеностопного сустава. Любое нарушение в области этого сустава может отрицательно повлиять на походку, осанку ребёнка. Эффективными способами предупреждения косолапости и плоскостопия являются укрепление костно- мышечного аппарата специальными упражнениями. Гигиена и массаж ног с использование особых предметов: камушков, деревянных палочек, мешочков с песком, верёвок, набивных мячей и.т.д. – и специальных приспособлений. Плоскостопие у детей дошкольного возраста можно объяснить функциональной незрелостью костно - связочного аппарата, слабостью мышц.

 Дети, страдающие плоскостопием быстро устают, при ходьбе жалуются на боль в области голеностопного сустава и позвоночника. Во время ходьбы, бега, прыжков у них появляются конвульсии, сотрясается тело, что при нормальном анатомо – функциональном развитии стопы не наблюдается.

 Одним из способов борьбы с утомление, коррекции недостатков и деформации являются закрепление опорно-двигательного аппарата специальными упражнениями, массирование рефлекторных зон стопы. Как средство эффективного массирования рекомендуется дорожка – массажёр, которая оказывает довольно мощное тонизирующее общеразвивающее действие. Проходя по дорожке – массажёру с ребристыми поверхностями, ребёнок под тяжестью тела перекатывает стопу от пятки до кончиков пальцев и тем самым массирует, фактически все рефлекторные зоны подошвы. Снимает и утомляемость, восстанавливается работоспособность.

 На дорожке – массажёре целесообразно выполнять следующие упражнения: ходьба медленная с глубоким перекатом стопы, ходьба на носках, на наружных краях стопы, поочерёдное топтание ногами с высоким подниманием колен, приставные пружинящие шаги, лёгкие поскоки и прыжковые упражнения и.т.д.

**Профилактика и коррекция плоскостопия.**

 Для предупреждения и коррекции плоскостопия у дошкольников необходимы специальные приёмы и методы. Упражнения проводятся в определённой последовательности в три этапа. На первом этапе дети выполняют упражнения без предметов. Носками и пальцами ног делают различные движения: вверх – вниз, вправо – влево; из положения основной стойки тяжесть тела переносится в разные части стопы, выполняются повороты, круги, пружинящие движения носками с глубоким перекатом с пятки на носок и наоборот. На втором этапе детям предлагаются упражнения с предметами: захватывание пальцами стопы мелких предметов, удержание и выбрасывание их (камушки разных размеров, круглые палки, прутья, верёвки разной толщины, мешочки с песком и.т.д), перекатывание стопой набивного мяча, кроме того, давление стопой на резиновый массажёр и ходьба по резиновой дорожке – массажёру. На третьем этапе сравнительно усложняются двигательные действия ребёнка, используются различные приспособления универсального типа, усложняется также способ перемещения ребёнка на этих снарядах: дети ходят по наклонной доске (угол наклона которой постепенно увеличивается), по дорожкам, лесенке, мостику – качелям, ребристым доскам, рейкам гимнастической лестницы, кирпичам и.т.д.

**Упражнения для предупреждения плоскостопия**

- Подниматься на носки и опускаться на стопы.

- Одна стопа потирает другую.

- Сгибать и разгибать пальцы, сидя, лёжа.

- Поворачивать стопу вперёд-назад, влево - вправо.

- Пружинящие движения носками с глубоким перекатом с пятки на носок и наоборот.

- Ходьба на носках, на пятках, на наружных и внутренних краях стопы.

- Длинные прямые шаги с глубоким перекатом с носка на пятку.

- Разнообразные поскоки, прыжки на месте и с продвижением вперёд.

- Ходить босыми ногами по песку, по круглому щебню, по дорожке – массажёру.

- Захват предметов пальцами ног, удерживание и бросание их.

- Перекатывание стопой набивного мяча, мешочка с песком и других предметов в различных направлениях.

- Ходьба по ступенькам с помощью взрослого и без него.

- Ходьба босиком по рейке – качалке, положенной выпуклой стороной вниз.

- Ходьба по ребристой доске, расположенной на полу, и по наклонной ребристой доске.

- Ходьба по гладкой наклонной доске вверх – вниз.

- Ходьба через ступеньки лестницы в медленном и быстром темпе.