



Консультация для родителей по плоскостопию

ПЛОСКОСТОПИЕ

Плоскостопие чаще всего встречается у слабых, физически плохо развитых детей. Нередко нагрузка на своды стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, растягиваются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие. Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому изменение формы стопы влияет не только на её функцию, но и изменяет положение таза, позвоночника. Это отрицательно сказывается на осанке и общем состоянии ребёнка.

УПРОЖНЕНИЯ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ СВОДА СТОПЫ

1. Ходьба на носках в среднем темпе в течение 1-3 минут.
2. Ходьба на наружных краях стоп в среднем темпе в течение 2-5 минут.
3. Ходьба на носках по наклонной плоскости – медленно, повторить 5-10 раз.
4. Ходьба по палке (так же, как упражнение 3).
5. Катание мяча поочерёдно одной и другой ногой – повторить 2-5 раз.
6. Катание обруча пальцами ног так же поочерёдно – в течение 2-4 минут.
7. Приседание на гимнастической палке по поперечным сводам стопы, медленно, с опорой на стул – повторить 3-8 раз.
8. Приседание на мяче, медленно, с опорой на стул или балансируя разведёнными в сторону руками – повторить 8-10 раз.
9. Сгибание и разгибание стоп в положении «сидя» на стуле, в среднем темпе – повторить 10-30 раз.



Для заботливых родителей!



Упражнения и игровые задания, которые можно выполнять в домашних условиях с Вашими малышами по профилактике детского плоскостопия.

ЭТИ УПРАЖНЕНИЯ ПОПРАВЯТСЯ ВАШИМ ДЕТАМ!

*Попросите ребенка захватывать пальчиками стопы мелкие предметы- карандаши или орешки, рассыпанные по полу.

Так развивается «хват» стопы.

Затем можно переходить к захвату и бросанию пальчиками маленького теннисного мячика.

*Как можно чаще лазать по шведской стенке босиком.

*Для снятия боли, усталости и улучшения кровообращения можно ежедневно в течении 10-15 минут делать теплые ножные ванночки. Температура воды должна быть не выше 36-37 градусов.

В воду можно добавить морскую соль (1 горсть на 6-7 литров воды), или 1 чайную ложку соды, или отвары трав- например шалфея или ромашки.

Игровые задания для профилактики плоскостопия:

Цель. Профилактика плоскостопия, развитие мелкой моторики ног.

Оборудование. Большой носовой платок, мелкие игрушки.

*«Гусеница» - сгибание и разгибание пальцев ног, выдвижение стопы вперед, выпрямление коленей.

*«Барабанные палочки»- постукивание пальцами ног.

*«Пальчики поссорились и помирились»- размыкание и смыкание пальцев ног.

*«Пальчики играют»- волнообразные движения пальцами ног.

*«Подъёмный Кран»- захватывание, поднятие и перекладывание мелких игрушек пальчиками ног!

Крепкого Вам здоровья!

Автор рекомендаций –
Альба Владимировна Гаври-
фина, инструктор высшей кат-
егории по физкультурной категории

Комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики.

Точечный массаж и упражнения для дыхания – это первый элемент самопомощи своему организму.

От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность.

<i>Продолжительность выполнения комплекса 1 – 2 минуты</i>	Цель комплексов заключается в профилактике простудных заболеваний, повышении жизненного тонуса у детей, привитии им чувства ответственности за свое здоровье.	<i>Дозировка выполнения каждого упражнения 5 – 10 раз.</i>

Комплекс № 1.

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева.
2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом.
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши.
4. Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом левая закрыта).
5. Вдох через нос и медленный выдох через рот.

Комплекс № 2.

1. Соединить ладони и потереть до нагрева одну ладонь о другую поперек. Это упражнение оказывает положительное воздействие на внутренние органы.
2. Слегка подергать кончик носа.
3. Указательными пальцами массировать ноздри.
4. Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазывать, чтобы не отклеились».
5. Сделать вдох, на выдохе произносить звук «М-м-м-м», постукивая пальцами по крыльям носа.
6. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь –
- сдуваем снежинку с ладони.

Комплекс № 3.

1. «Моем» кисти рук.
2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.
3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.
4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.
5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Упражнения для формирования правильной осанки.

1. И. п.: о. с. – палка внизу. 1-палку вперёд; 2-вверх, 3- вперёд; 4 –и. п. Повторить 6-8 раз.
2. И.п.: ноги на ширине ступни, палка за спиной в опущенных руках. 1-3- плавными движениями поднимать палку назад вверх; 4 - и. п. При выполнении упражнения голову не опускать, руки прямые, движения от плеча. Дыхание произвольное. Повторить 3-4 раз.
3. И.п.: ноги врозь, палка внизу. 1-2 – наклон вперёд, одновременно поднимать руки вперёд, смотреть на руки; 3-4 –и. п. Повторить 6-8 раз. Выполняя упражнение, потянуться вперёд.
4. И.п.: ноги на ширине плеч, палка к груди. 1-поднять палку вверх; 2- наклон вправо; 3- поднять палку вверх; 4 – и. п. Тоже в другую сторону. Повторить 3 -4 раза в каждую сторону.
5. И.п.: стоя на коленях, ноги врозь, палка внизу. 1 – поворот корпуса вправо, одновременно руки вперёд; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же в другую сторону. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.
6. И. п.: лёжа на животе, палка в прямых руках. 1-2 палку вверх, посмотреть на нее; 3-4 –и. п. ноги от пола не отрывать. Повторить 6-8 раз.
7. И. п.: о. с. – палка внизу. 1-поднять палку вверх, посмотреть на неё – вдох; 2 – и. п. – выдох. Повторить 6-8 раз.



Что делать, если у ребенка плоскостопие?



Если Ваш ребёнок жалуется на усталость после прогулки и/или слишком быстро снашивает обувь, то, возможно, у него развивается плоскостопие

Комплекс упражнений при плоскостопии (лечебная гимнастика)

Описание упражнений

Кол-во повторов

1. Ходьба

- а) на носках, руки вверх
- б) на пятках, руки на пояс
- в) на наружном своде стоп, пальцы согнуты, руки на поясе
- г) с мячом (теннисным) - зажать стопами, ходить на внешней стороне стоп

по 20-30 сек.

2. Стоя на палке (обруче)

6-8 раз

- а) полуприседания и приседания, руки вперед или в стороны
- б) передвижение вдоль палки - ставить стопы вдоль или поперек палки

3. Стоя

- а) на наружном своде стоп - поворот туловища лев – прав.
- б) поднимание на носках с упором на наружный свод стопы

6-8 раз

10-12 раз

- 4. "Лодочка" - лежа на животе одновременно поднять руки, голову, ноги и держать до 5-7 минут

4-6 раз

- 5. "Угол" - лежа на спине держать ноги под углом 45 гр.

4-6 раз

6. Сидя

- а) сгибание - разгибание пальцев стоп
- б) максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков
- в) с напряжением тянуть носки на себя, от себя (колени прямые)
- г) соединить стопы. Колени прямые
- д) круговые движения стопами внутрь,
- е) захватывание и приподнимание пальцами стопы карандаша или мелкого предмета
- ж) захватывание и приподнимание стопами малого мяча, колени прямые

15-20 раз

15-20 раз

10-12 раз

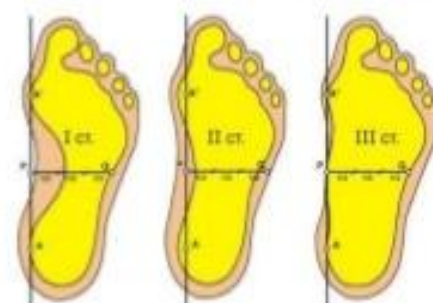
10-12 раз

10-12 раз

10-12 раз

10-12 раз

6-8 раз



Степени продольного

Закаливающее дыхание

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуется для детей младшего возраста, но может быть использован и в работе со старшими детьми. Проводится 2-3 раза в день.

МБДОУ № 107 "Поиграем с носиком"

1. Организационный момент

МБДОУ № 107

"Найди и покажи носик"

Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому.

2. Основная часть

МБДОУ № 107

Игровые упражнения с носиком.

"Помоги носику собраться на прогулку"

Каждый ребёнок берёт носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой нос самостоятельно или с помощью взрослого.

"Носик гуляет"

МБДОУ № 107

Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу.

Старшим детям можно предложить выключить дыхание ртом, поджав кончик языка к твёрдому нёбу. В обоих случаях вдох и выдох выполняется через нос.

"Носик балуется"

МБДОУ № 107

На вдохе ребёнок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.

"Носик нюхает приятный запах"

МБДОУ № 107

Ребёнок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем.

"Носик поёт песенку"

МБДОУ № 107

На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поёт: "Ба-бо-бу".

