Консультация для родителей (законных представителей)

«Организация работы по профилактике плоскостопия дома»

В наше время дети ведут малоподвижный образ жизни. Дети с каждым годом все больше времени уделяют просмотру телепередач, компьютеру, играм, не требующим активных движений. Родители хотят детей быстрее научить писать, читать, не думают при этом, что именно физическое развитие и хорошее здоровье влияет на формирование мыслительных способностей ребенка.

В современном обществе необходимо больше внимания уделять физическому развитию детей, т.к. у детей с каждым годом все меньше стимулов для естественных движений.

Без здоровых детей – нет здорового будущего, здорового общества страны!

Здоровая стопа-залог хорошего здоровья! Показателем хорошего здоровья и физического здоровья является особенности стопы. Правильное формирование стопы важно для дальнейшего здоровья ребенка.

В 4-5 лет еще не закончено формирование стопы, но уже можно получить косвенную информацию о ее развитии, так как даже в раннем возрасте отмечена определенная связь между состоянием стопы и избыточной массой тела, а также между состоянием стопы и наличием определенных заболеваний.

Плоскостопие – это деформация стопы, характеризующая уплощение ее сводов. Плоскостопие может причинить ребенку много неприятностей. Поэтому важно предупреждать плоскостопие, а если оно все-таки появилось, необходимо своевременно проводить его коррекцию и лечение.

Предупредить плоскостопие можно также подобрав специальные упражнения, которые способствуют развитию и укреплению мышц голени, стопы, пальцев.

Научите ребенка «босохождению» по неровным поверхностям. Играя с малышом, выполняйте простые упражнения комплекса «Здоровые ножки», укрепляя мышцы стопы.

1.    Выполнение комплекса начните с ходьбы с разным положением стоп: «как балерина» на носках, «как слон» на пятках, «как мишка» на наружных сторонах стопы. Упражнение разучивайте в медленном темпе с постепенным его увеличением.

2.    «Циркач» - хождение по доске, лежащей на полу. Варианты: ходьба по доске выше уровня пола, по наклонной доске (используйте книги для изменения уровня высоты).

Как циркач легко пройдись

И на мостик заберись.

А потом по горке ввысь

Поднимись и опустись.

Посадите ребенка на стул и предложите выполнить следующие упражнения:

3.    «Ножки танцуют» - поочередно сгибайте и разгибайте пальцы ног с последующим вращением стоп.

Пальчиками ног играем

Их сгибаем - разгибаем

А потом стопой вращаем

И немножко отдыхаем.

4.    «Ловкие пальчики». Предложите ребенку босыми ногами смять лист бумаги, газету, лежащую на полу, а затем пальцами ног подцепить и поднять ее.

5.    «Ловкачи». Научите малыша двумя стопами, а затем пальцами ног поднимать с пола предметы разных размеров. Сначала крупные резиновые игрушки затем карандаши, мелкие игрушки, камушки.  Для усложнения, попросите ребенка выполнить упражнение в положении стоя.

Мы сейчас покажем фокус:

Поднимаем мы за раз

Зайку, мишку, карандаш

Ножки ловкие у нас.

6.     «Веселые мячики». Научите малыша двумя ногами и поочередно прокатывать мячик и удерживать на месте, напрягая мышцы стопы. Выполняя этого упражнение, используйте мячи разного размера.

Мой веселый чудо-мяч

Прыгает вверх как ловкач.

Маленький мяч поднимаем

И большой не забываем!

7 . «Массажист».

 Предложите ребенку стать массажистом и подошвой правой ноги растереть (помассажировать) голень левой ноги по направлению вверх и вниз.

Ножку ножкой мы гладим

Ножку  ножкой мы потрем

Вверх погладим, вниз погладим,

Вверх потрем и вниз уйдем.