Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №1 «Образовательный центр»

имени 21 армии Вооруженных сил СССР п.г.т. Стройкерамика муниципального района Волжский Самарской области

структурное подразделение Детский сад «Солнышко»

«ВЕСЕЛЫЕ ДОРОЖКИ:

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ У МАЛЫШЕЙ И АКТИВИЗАЦИИ МЫШЦ ЛАДОШЕК»

# (консультация для родителей)

Инструктор по физической культуре:

Косица Н.С.

п.г.т. Стройкерамика 2022-2023 учебный год

# Консультация

**«Веселые дорожки: использование нетрадиционных материалов для профилактики плоскостопия у малышей и активизации мышц ладошек»**





# Весёлые дорожки

## Что такое плоскостопие?



Это деформация стопы. У детей обычно деформируется продольный свод, из-за чего подошва становится плоской и всей своей поверхностью касается пола. Плоскостопие – одно из самых распространенных заболеваний опорно- двигательного аппарата у детей.

## Формирование детской стопы

У детей до 2-х лет наблюдается физиологическое плоскостопие, т.е. практически отсутствует свод стопы. Это абсолютно нормально. К 2-3 годам кости становятся более прочными, крепнут связки и мышцы, и стопа начинает приобретать «взрослую» форму. Ребенок теперь хорошо стоит на ногах и может совершать долгие пешие прогулки. Процесс формирования стопы продолжается до 5-6 лет. Только после этого возраста можно с определенностью говорить о наличии или отсутствии плоскостопия у ребенка.

## Причины плоскостопия у детей



* лишний вес;
* рахит;
* травмы стопы;
* врожденная слабость мышц и связок стопы;
* паралич мышц ног.

## Признаки плоскостопия у детей



* быстрая утомляемость ног;
* к вечеру возможное появление

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

наставленными ногами, слегка

сгибая ноги в коленях, развернув стопы;

* стопа имеет неправильную форму или становится шире;
* врастание ногтей пальцев ног в кожу;
* искривление пальцев ног,

появление мозолей.

**10 причин развития плоскостопия**



* Недоразвитие мышц стопы;
* Слабость мышечно-связочного аппарата стопы (в результате рахита);
* Большие физические нагрузки;
* Лишний вес;
* Длительное пребывание в постели (в результате болезни);

▪ Ношение неправильно подобранной обуви;

* Косолапость;
* Х-образная форма ножек;
* Травмы стопы, голеностопного сустава, лодыжки;
* Наследственная предрасположенность.

## Важно знать!



* Следует покупать обувь известных фирм, имеющую сертификаты качества
* Верх обуви должен быть из материалов, пропускающих воздух
* Обращайте внимание на наличие супинатора
* Подошва обуви должна быть

плотной, но податливой для

амортизации при ходьбе

* Нужен небольшой каблучок
* Задник должен быть высоким, плотным и сплошным, без швов и складок
* Обувь не должна быть тесной,

а должна подходить по размеру

## Упражнения по профилактике



1.Ходьба:

* на месте, не отрывая носки от пола;
* на носках, в приседе, в полуприседе;
* на пятках;
* перекатом с пятки на носок;
* приставным шагом по обручу;

- палке;

- веревке;

- канату;

- ребристой дорожке по кочкам;

* по ортопедической дорожке.

2.Прокатывание предметов



* ногами:
* на счетах;
* игольчатых мячиков;
* палочек;
* мелких шариков.

3.Собирание пальцами ног:

* карандашей;
* мелких игрушек ;
* платочков.

1. Самомассаж:

* мячиками-ежиками;
* роликами

### Все упражнения выполняются

**босиком, в проветренном**

### помещении по 20 раз каждое.

**Использование нетрадиционных материалов для профилактики плоскостопия у малышей**



* + массажные коврики фабричного

производства;

* + коврики, сделанные руками

родителей;

* + ходьба по канату, гимнастическим

палкам, ребристым доскам;

* + упражнения с физкультурным оборудованием: обручами, гимнастическими палками, мячами,

деревянными ребристыми палочками;

* + нестандартное оборудование: мыльницы, бигуди, крышки от

бутылок, орехи – фундук, жесткие хозяйственные коврики, фломастеры, счёты.

## Упражнение



**«Рыбалка»**

В обруч раскладываются мелкие игрушки (из киндер - сюрпризов) дети садиться на стульчики вокруг обруча (3 – 4 человека) и захватывают игрушку пальцами ног. Кто из детей соберет большее количество игрушек, тот побеждает.

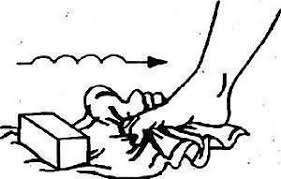
## Упражнение



**«Художники»**

Дети садятся на стульчики, перед ними на полу лежит лист бумаги формат А4. Дети захватывают карандаш между пальцами ног и рисуют на листе бумаги.

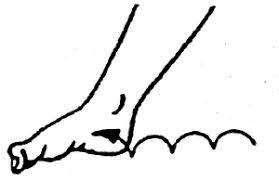
## Упражнение



**«Собери платочки»**

Задача детей под музыку собрать платочки при помощи захвата пальцами ног, кто больше платочков соберет, то побеждает.

## Упражнение «Гусеница»



Дети сидят на скамье, на полу перед ними лежат длинные ленты, задача детей собрать ленту при помощи пальцев ног.

## Упражнение «Белочки и орешки»



В обруч раскладываются орехи – фундук, дети садятся на стульчики вокруг обруча (3 – 4 человека) и захватывают фундук пальцами ног.

## «Крупа – терапия»



Массаж ног при помощи различных круп (фасоль, гречка, пшено, манная крупа).

Информационные ресурсы:

1. <https://storage.yandexcloud.net/x-ke/ds6rzh/documents/e2b78f758a5671c31c04b96b213e9f7a.pdfhttps://storage.yandexcloud.net/x-ke/ds6rzh/documents/e2b78f758a5671c31c04b96b213e9f7a.pdf>
2. https://multiurok.ru/index.php/blog/dorozhki-zdorovia-v-detskom-sadu-profilaktika-ploskostopiia.html