Консультация для родителей «Пальчиковая зарядка для ног».

Такая проблема, как плоскостопие очень распространена среди детей в современном мире. Многие родители считают, что это совсем не серьезное отклонение от нормы и не обращают внимания на данный аспект. А ведь именно из-за плоскостопия могут начать развиваться разные проблемы с позвоночником. Во взрослой жизни это чревато болями в спине и шее, заболеваниями суставов, нарушением осанки. Именно поэтому так важна профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста.

Человеческая стопа представляет собой сложнейший механизм, который, если верить Чарльзу Дарвину, формировался не одну сотню тысячелетий путем естественного отбора и борьбы за выживание.

Стопа сложный биологический орган, напоминающий "сводчатое" сооружение. Стопа как единое целое функционирует по законам биомеханики. В толще мягких тканей стопы проходят сосуды, нервы.

Стопы детей отличаются от стоп взрослых по своему строению и функции. Вначале скелет стопы проходит хрящевую, а затем костную стадию развития. Заканчивается процесс превращения хрящевой ткани в костную к 15- 19 годам. Вот почему детская стопа очень чувствительна как к положительным, так и отрицательным влияниям внешних факторов.

Существуют два вида плоскостопия: физиологическое и статическое.

Физиологическое плоскостопие проявляется у детей в возрасте до 3-х лет. Это связано с тем, что детская стопа имеет свои характерные особенности. Она не является точной, только уменьшенной, копией взрослой стопы. Неокрепший костный аппарат малышей, имеет частично хрящевую структуру, мышцы и связки еще слабы и подвержены растяжению. Кроме того, стопы ребенка до 3-х лет кажутся плоскими, потому что выемку свода заполняет мягкая жировая «подушечка», которая маскирует правильную костную основу. Таким образом, эта форма плоскостопия не патологическая и лечения не требует, так как свод стопы при правильном развитии нормализуется самостоятельно к 5-6 годам жизни ребенка.

Статическое плоскостопие развивается чаще всего. Причинами образования статического плоскостопия являются:

- связочно-мышечная недостаточность, возникающая при длительной физической перегрузке,
- врождённая слабость связок,
- раннее вставание ребенка на ноги,
- увеличение массы тела в течение короткого отрезка времени,
- неудобная обувь,
- длительное пребывание в статическом положении.

Современный человек делает в среднем десять тысяч шагов в день. И только сердце выполнят физическую работу больше, чем наша стопа.

При плоскостопии стопа уплощается и перестает " пружинить" при ходьбе.

Вспомним, что в стопе все части соединяются между собой при помощи связок и мышц. Связки- это своеобразные соединительно-тканные ленты,

стягивающие косточки, что и придает стопе характерную сводчатую форму. Многочисленные сосуды и нервы питают эти анатомические образования.

Важно соблюдение правил гигиены стопы или гигиенические факторы.

К этим правилам относится:

- уход за кожей (ежедневные гигиенические ванночки с детским мылом;
- ногтями (ногти следует подрезать раз в неделю. Линия ногтя должна быть прямой, а не овальной, иначе ноготь может врасти в кожу);
- правильный подбор колготок, носков и обуви.

Колготки должны соответствовать размеру стопы. Рекомендуется носить чулки, хорошо пропускающие воздух и впитывающие пот. Лучше всего соответствуют этим требованиям хлопчатобумажные и шерстяные изделия. Детям, страдающим повышенной потливостью, кожными заболеваниями, ревматизмом, колготки и носки из синтетических волокон носить вовсе не рекомендуется.

Теперь об обуви.

- Правильно менять обувь раз в 6 месяцев и учитывать при этом не только размер, но и полноту.
- Основное назначение обуви для детей первого года жизни – утеплять стопы. Вот почему пинетки шьют из мягких материалов.
- Детскую обувь рекомендуется изготовлять из кожи. Обувь должна быть устойчивой, обязательно с задником и удобно закрепляться на ноге (шнурками, ремнями, пуговицами, "молнией"); задник - достаточно устойчивым и не допускать скольжения стопы, низ обуви- эластичным.
- По весу обувь должна быть максимально легкой, такой, чтоб не перегружать стопу своим весом. Тяжелая обувь затрудняет передвижение, увеличивает расход энергии, приводит к утомлению.
- Для детской обуви необходим каблук. Каблук, искусственно повышая свод стопы, предупреждает плоскостопие, защищает пятку от ушибов, повышает износоустойчивость обуви. Высота каблука обуви для дошкольников от 5 до 10 мм (вместе с толщиной подошвы).
- Обувь не должна быть слишком тесной или просторной.

Природно-оздоровительные факторы:

- Хождение босиком по естественным грунтовым дорожкам (траве, песку, гальке и др.), оборудованным на групповых участках в теплое время года,
- по искусственным грунтовым дорожкам (ящики с промытой речной галькой) в холодное время года.
- Закаливающие процедуры для стоп (солевая дорожка, обтирания стоп, контрастное обливание ног, "рижский" метод, интенсивное закаливание стоп) в соответствии с индивидуальными особенностями детей и отсутствием противопоказаний, при наличии врачебного контроля

Физические упражнения:

Специальные комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц стопы. Особенностью является использование образных названий упражнений («Котята», «Утята», «Веселый зоосад» и другие упражнения с предметами (обручем, мячом, скакалкой).

Комплекс упражнений для укрепления мышц свода стопы:

1. **Упражнение «Каток»** – ребенок катает вперед-назад мяч, скалку или бутылку. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.
2. **Упражнение «Разбойник»** – ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего периода выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги он старается подтащить под пятку разложенное на полу полотенце (или салфетку), на котором лежит какой-нибудь груз (например, камень). Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.
3. **Упражнение «Маляр»** – ребенок, сидя на полу с вытянутыми ногами, колени выпрямлены, большим пальцем одной ноги проводит по подъему другой ноги по направлению от большого пальца к колену. «Поглаживание» повторяется 3-4 раза. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.
4. **Упражнение «Сборщик»** – ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, собирает пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу (игрушки, прищепки для белья, ёлочные шишки и др.), и складывает в кучки. Другой ногой он повторяет то же самое. Затем без помощи рук перекладывает предметы из одной кучки в другую. Следует не допускать падение предметов при переносе.
5. **Упражнение «Художник»** – ребенок карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.
6. **Упражнение «Гусеница»** – ребенок сидит на полу с согнутыми коленями, пятки прижаты к полу. Сгибая пальцы ног он подтягивает пятку вперед к пальцам, затем пальцы снова распрямляются и движение повторяется (имметация движения гусеницы). Передвижение пятки вперед за счет сгибания и выпрямления пальцев ног продолжается до тех пор, пока пальцы могут касаться пола. Упражнение выполняется обоими ногами одновременно.
7. **Упражнение «Кораблик»** – ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями и прижимая подошвы ног друг к другу» постепенно старается выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу (старается придать ступням форму кораблика).
8. **Упражнение «Мельница»** – ребенок, сидя на поду с выпрямленными ногами, описывает ступнями круги в двух направлениях.
9. **Упражнение «Серп»** – ребенок, сидя на поду с согнутыми коленями, ставит подошвы ног на пол (расстояние между ними 20 см). Согнутые пальцы ног сначала сближаются, а затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте. Упражнение повторяется несколько раз.
10. **Упражнение «Барабанщик»** – ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, не касаясь пятками пола, двигает ступнями вверх и вниз, касается пола только пальцами ног. В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются.

Массаж стоп.

1. Ребенок садится на пол (ноги вытянуты). В течение 3-4 минут взрослый (родитель) растирает стопы ребенка по направлению от пальцев к пяточной области, затем массирует голени - от стопы к коленному суставу. Растирание выполняется основанием ладони либо тыльной поверхностью полусогнутых

пальцев. Массаж также можно проводить при появлении чувства усталости в ногах после напряженной мышечной работы.

2. Ребенок ложится на спину. Взрослый (родитель) левой рукой охватывает ногу ребенка так, чтобы голень была между большим и указательным пальцами. Выполняя круговые движения большим пальцем правой руки, взрослый энергично растирает ступни (указательный и средний пальцы лежат на наружной поверхности стопы).

Ходьба. В течение 30-50 сек. ребенок ходит на пятках, на носках, на внутренней и наружной сторонах стопы.

Бег. Ребенок бежит короткую дистанцию (до 30 м) с максимальной скоростью.

Комплекс с гимнастической палкой:

1. И.п. – сидя, согнув ноги врозь, стопы параллельно, руки в упоре сзади, палка на полу под серединой стоп.
Катать палку вперед-назад двумя стопами вместе и поочередно.
2. И.п. – то же
1-2 – сгибая пальцы ног, обхватить ими палку
3-6 – держать
7-8 – и.п.
3. И.п. – то же
1-2 – поднять пятки, опираясь пальцами ног о пол
3-4 – и.п.
4. И.п. – сидя по-турецки, палка вертикально на полу между стопами, хватом двумя руками придерживать ее за верхний конец.
Движениями стоп вперед-назад вращать палку вокруг вертикальной оси.
5. И.п. – то же.
Стараясь обхватить палку стопами, поочередно перемещать их по палке вверх и вниз.
6. И.п. – стоя ноги вместе на палке, лежащей на полу, руки на пояс.
Ходьба по палке приставным шагом вправо и влево, палка под серединой стоп; то же, но пятки на палке, а носки на полу; то же, но носки на палке, а пятки на полу.
Примечание. Лучше всего использовать деревянные гимнастические палки длиной 80 см, диаметром 2 см.

Укрепление мускулатуры ног и свода стопы

Долговременное пребывание, в положении стоя, продолжительная ходьба по твердому грунту, а также переноска тяжестей провоцируют чрезмерную нагрузку на стопы. Укреплять мускулатуру ног и свода стопы также необходимо с детства. Предлагаем вашему вниманию упражнения для детей, которые помогут достичь хороших результатов.

Катание мяча. Ребенок садится на пол или табурет, ставит ступню на теннисный мячик и катает его, то к носку, то к пятке двумя ногами попеременно.

Катание чулка. Ребенок садится на пол или табурет, раскладывает перед собой чулок (платок). Выдвигает вперед одну ногу и, распрямив пальцы, хватает ими чулок и подбирает его часть под ступню. Снова распрямляет пальцы и подбирает новую часть чулка. Повторяет до тех пор, пока чулок не исчезнет под стопой полностью. Упражнение выполняется сначала правой, затем левой ногой, а потом обеими ногами одновременно.

Игра в шарики и кольца. Ребенок садится на пол. Перед ним взрослый раскладывает в линию десять колец, перед каждым кольцом кладет шарик. Ребенок поочередно опускает шарики в кольца: пять - пальцами правой ноги, пять - левой. Затем вынимает их руками и кладет перед кольцами, после чего поочередно опускает кольца на шарики: пять - пальцами правой ноги, пять - левой.

Игра в мяч ногами. Упражнение выполняется в парах. Дети садятся на пол напротив друг друга и, слегка откинувшись назад, опираются на руки. Хватают ногами теннисные мячики и перебрасывают их. Ловить мяч руками нельзя. Если у ребенка нет пары, можно поиграть со взрослым (родителем).

Танец на канате. Ребенок идет по линии, которая нарисована на полу мелом (вместо мела можно использовать ленту, тонкую веревочку и т.д.), удерживая равновесие (руки разведены в стороны, колени прямые). Одну ступню ставит вплотную перед другой. Ни в коем случае нельзя ставить ногу рядом с линией, иначе можно «упасть вниз».

Помимо вышеперечисленных упражнений профилактике плоскостопия способствуют спортивные игры на открытом воздухе (футбол, волейбол, гандбол). Также полезны ежедневные ножные ванны (температура воды 36-37 °С) в течение 1-1,5 мин.

Регулярное выполнение этих упражнений поможет вашему ребенку всегда оставаться здоровым, активным, подвижным!

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Нижневартовска детский сад №15 «Солнышко»

Консультация для родителей

«Пальчиковая зарядка для ног».

Подготовила: инструктор
по физической культуре
Рожновская Т.Е.

г. Нижневартовск, 2015г.