

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:

**«ПОМНИТЕ – ЗДОРОВЬЕ НАЧИНАЕТСЯ СО
СТОПЫ»**

«Стопа – это фундамент, на котором стоит здание – наше тело» - утверждал Гиппократ.

Стопу можно сравнить с картой всего организма: нет таких мышц, желез, органов, которые не имели бы своего «представительства» на ней.

Современный ребенок не имеет возможности ходить по неровной поверхности, а значит не раздражается, не массируются многочисленные нервные окончания, расположенные на стопе.

Ходьба – одно из первых движений, которым овладевает ребенок после умения ползать. Умение ходить формируется у ребенка в конце первого – начале второго года жизни. Ходьба расширяет возможность детей, обогащает их деятельность, стимулирует активность, способствует полноценному физ. развитию. В ходьбе активно участвует весь опорно-двигательный аппарат ребенка, одновременно в работу включается до 56 % мышц тела. При соблюдении правильной техники ходьбы значительно укрепляются мышцы туловища, спины и живота, тренируются мелкие мышцы стопы, формируется правильная осанка.

Кроме того, при ходьбе тренируются дыхательная и ССС, активнее происходит процесс обмена веществ.

Предельная нагрузка на стопы ребенка равна его двойному весу (т.к. при массе 10 кг его стопы выдерживают нагрузку до 20 кг).

При кажущейся простоте движений в ходьбе ребенок не может сразу овладеть правильными навыками, особенно на начальном этапе, когда малышу трудно сохранять равновесие из-за колебаний общего центра тяжести (он раскачивается, туловище излишне наклоняет вперед). Поэтому ребенок двигается быстро мелкими шагами: стопа ставится на опору вся целиком, без переката с пятки на носок, ребенок как бы «шлепает». Шаги неуверенные, неравномерные. Плохо согласованы движения рук и ног, руки мало участвуют в движении. Эти особенности ходьбы ребенка вызваны слабостью мышц, участвующих в движении, плохой согласованностью их работы, более высоким чем у взрослого расположением центра тяжести тела. Слабо выраженный свод стопы, отсутствие умения при движении напрягать или расслаблять соответствующие мышцы не выполняет рессорной функции стопы, делая шаги ребенка тяжелыми.

До овладения ходьбой ребенок проходит как бы ряд подготовительных к ней двигательных действий, имеющих большое значение для укрепления мышц и формирование координации.

При обучении малышей наиболее эффективен показ движений. Неточные и порой непонятные указания педагога отвлекают, путают ребенка, заставляют его обращать излишнее внимание на какое-либо одно движение, разлаживают уже имеющуюся у них координацию. Показывая ходьбу, педагог должен сам идти естественным и легким шагом, не подчеркивая энергичный мах руками, не делая широких шагов, не нарушая хорошую осанку.

Положительный эффект в обучении ходьбе может быть достигнут и в том случае, если детям младшего возраста демонстрирует ходьбу правильно идущий старший ребенок.

В обучении ходьбе старших дошкольников уже большое место занимает объяснение правильных навыков, сознательное стремление детей двигаться красиво, легко, ритмично, с хорошей осанкой.

Не следует стремиться, чтобы дети во время ходьбы увеличивали длину шага или темп передвижения. Этим нарушается ритм, равномерность, естественность движений, расстраивается координация.

Длина шагов при ходьбе возрастает постепенно и зависит от роста детей.

Шаг ребенка 2 лет равен 32 см; 4 лет - 40 см; 5 лет - 47 см; 6 лет - 49 см; 7 лет - 53 см

Ребенок небольшого роста, как правило, идет более мелкими и частыми шагами, чем его высокий сверстник.

Для малышей, начавших ходить, необходима ровная и достаточно твердая поверхность – пол, утрямбованная дорожка без подъемов и спусков, т. к. малыши не могут притормозить на спусках.

2 – 3-летние дети уже свободно ходят по песчаным и травяным дорожкам, сходят с небольшой пологой горки.

Старшим детям можно предложить пройти по каменистым дорожкам или тропинкам, имеющим выступающие коряги деревьев (если на улице) или подняться на крутую горку и спуститься с нее.

В целях профилактики плоскостопия, для правильного формирования свода стопы применяется ходьба по гальке, рейкам или палочкам, положенным на пол так, чтобы на них приходилась середина стопы.

Используя ходьбу на местности, дети усваивают, что в зависимости от условий меняется длина шага – небольшими шагами ходят по песку, в горку; широким шагом – по ровному месту, пологому склону.

Нарушением ОДА является плоскостопие. Свод стопы начинает формироваться в период активной ходьбы и должен быть сформирован к 3 годам.

Врожденное плоскостопие встречается редко. Дети нередко страдают плоскостопием по вине родителей. Одной из причин является неправильно подобранная обувь, вредно носить не только тесные, но и чересчур свободные туфли, ботинки «на вырост». Категорически запрещается ношение теплой обуви в помещении, обуви со стоптанными задниками. Обувь без каблука, с мягким непрочным задником, сандалии, босоножки без пяток плохо фиксируют стопу.

С раннего возраста необходимо укреплять мышцы и связки ног. Очень полезен массаж ног с последующей гимнастикой, влажное обтирание или контрастные ванночки после дневного сна. Очень полезно побегать ребенку босиком или без обуви в носках в группе (дома). Летом очень эффективно ходить и бегать по неровной поверхности (песок, гравий, трава).

На утренней гимнастике и физ. занятиях – ходьба без обуви по бревну, ребристой доске, канату, палке (прямо, боком). Хорошее воздействие оказывают массирующие коврики.

Основное и самое верное средство – спец. гимнастика, укрепляющая мышцы стопы и голеностопного сустава. Особенно хороший эффект достигается при сочетании с массажем голени и стопы.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Игры не только развлекают ребенка, придают занятиям более живой и веселый характер, но и способствуют оздоровлению организма, укрепляя опорно-двигательный аппарат. Кроме того, в них развиваются навыки совместной деятельности.

В положении разгрузки позвоночника

Как показали исследования влияния игр на неправильную осанку и плоскостопие, наиболее эффективны здесь «Пятнашки», «Пятнашки с мячом», «Хоккей», «Лягушки и цапля», «Прыжок пантеры», «Кошка прячется», «Слепая лисичка». Последняя игра заключается в том, что двое-трое детей проползают под руками «лисичек». Услышав шорох, они, не открывая глаз, ловят проползающих на слух. Пойманный заменяет одну из «лисичек», а та, в свою очередь, начинает ползать. Эта и другие игры развивают внимание, слух, быстроту, координацию.

Без разгрузки позвоночника

К таким играм относятся «Китайские пятнашки», «Мышеловка», «Живая мишень», «Переправа» и др.

В игре «Китайские пятнашки» дети убегают от водящего. Если их догоняют, они присаживаются на носках, с хорошо прогнутой спиной: лопатки сближены, руки согнуты в локтях, кисти с оттопыренными указательными пальцами прижаты к плечам, голова поставлена прямо. Если игрок не выполняет какое-то из условий, его «пятнают». Условия можно изменять. Игра рассчитана на коррекцию осанки, укрепление нижних конечностей, развитие общей координации, равновесия и быстроты реакции.

Можно организовать самые разные подвижные и спортивные игры. Комплексное применение основных средств и форм физической реабилитации позволит достичь эффективной коррекции плоскостопия.

Встать на нижнюю ступеньку, держась руками за перекладину на уровне пояса, сделать несколько приседаний.

Другие подвижные игры

Для более эффективной тренировки мышц и связок стоп игровые задания следует выполнять без обуви.

Не стоит недооценивать значение игры в процессе воспитания детей. Чем чаще взрослые играют с ними, тем лучше и быстрее они осваивают нужные навыки. Дело в том, что ребенок, играя самостоятельно, не сразу может проявить

себя, свою активность и инициативу, движения его часто однообразны и ограничены. Однако в играх с заданием действия ребенка приобретают целенаправленный характер: несколько раз повторяя движения, он закрепляет двигательные навыки, развивает подвижность и ловкость.

Вы можете сами придумывать игры, видоизменять и по необходимости усложнять уже известные. Ребенка надо учить играть (пусть это не покажется странным), тогда он будет не только крепким и здоровым, но и организованным и инициативным. Игра для детей — основная форма учебы, тренинг взаимодействия с окружающими, освоение различных социальных ролей и функций, моделирование разнообразных ситуаций и их разрешения.

Для более старших детей огромное значение приобретают занятия спортом.

Помогите своему ребенку освоить футбол, ходьбу на лыжах, научите его прыгать со скакалкой.

ЛОВКИЕ НОГИ

Дети садятся на пол, опираясь сзади на руки, ноги вытянуты вперед, между стопами — мяч. Обхватив мяч стопами, перекладывать его в сторону, передавая следующему игроку. Можно играть командами. Выигрывает та команда, которая быстрее передаст мяч.

БАРАБАН

Дети садятся на стулья (или на скамейку). Взрослый сидит напротив и в определенном ритме отбивает такт поочередно носком одной ноги, другой и носками обеих ног одновременно. Дети повторяют движения за ним, пятки остаются плотно прижатыми к полу. Игра повторяется, только такт отбивается пятками, а носки плотно прижаты к полу.

КТО БЫСТРЕЕ СПРЯЧЕТ ПРОСТЫНКУ

Дети садятся на стулья (скамейку). У каждого ребенка должна быть своя

простынка длиной 50—60 см. По сигналу взрослого они начинают собирать простынку пальцами ног. Выигрывает тот, кто быстрее подберет ее под стопы.

ДОНЕСИ ПЛАТОЧЕК



Дети садятся на стулья (скамейку) в одном из концов зала. У каждого ребенка под ногами платочек. Нужно захватить платочек пальцами одной ноги и, ни разу не уронив, донести его любым способом (прыгая на одной ноге, на четвереньках) до противоположного конца зала. То же самое повторить другой ногой. Выигрывает тот, кто быстрее донесет платок, ни разу не уронив его.

ВЕЛИКАН И КАРЛИК

«Великаны» ходят, приподнимаясь на носках как можно выше. «Карлики» передвигаются, присев на корточки.

ЛОЩАДКА.

Дети двигаются по кругу, подражая аллюру лошади: шагом, рысью, галопом.

ПРОЙДИ — НЕ ОШИБИСЬ



Дети проходят по линии, начерченной мелом на полу, ставя пятку к носку впереди стоящей ноги. Затем идут обратно, спиной вперед, ставя носок к пятке.

ФУТБОЛИСТЫ

Двое детей становятся друг против друга в 20 шагах. Позади каждого на расстоянии 1 м устанавливаются «ворота» шириной 1,5 м. Один из игроков должен забросить мяч в ворота противника, ведя его то правой, то левой ногой. Если игроков много, можно разделить их на несколько команд.

ХОДЬБА «ЗМЕЙКОЙ»

Установить кегли (мячи; кубики и т.п.) в ряд на расстоянии 1 м друг от друга. Дети, держась за пояса впереди стоящих и образуя змейку, обходят кегли, стараясь их не задеть.

РЕЗВЫЙ МЕШОЧЕК



Играющие становятся в круг. Водящий стоит посередине. Он вращает веревку с небольшим грузом (мешочком наполненным песком) на конце. Дети следят за веревкой и при ее приближении стараются перепрыгнуть через нее.

Упражнения для занятий дома по профилактике и исправлению плоскостопия

1. И.п. — сидя. Движение стопой: подошвенное сгибание с поворотом внутрь.
2. И. п. - сидя. Поочередное Захватывание пальцами ног гимнастической палки.
3. И.п. - сидя на краю стула, стопы – параллельно. Руками захватить коленные суставы - развести колени, одновременно поставить стопы на наружный край и сгибать пальцы.
4. И.п. -: стоя, руки на пояс. Ходьба на носках с высоким подниманием колен.
5. И.п. - стоя, руки на пояс. Полуприседание с одновременной постановкой стопы на ее наружный край:
6. И.п. - стоя, руки на пояс. Ходьба на носках, ноги полусогнуты в коленях.
7. И.п. - стоя, руки на пояс. Поочередное Захватывание пальцами ног различных предметов.
8. И.п. -лежа на спине, ноги на Ширине стопы. Поочередное вытягивание носков стоп с поворотом их вовнутрь.
9. И.п. - стоя, руки вытянуты вперед; под середину стоп поперек положена гимнастическая палка. Приседание с целью удержаться на палке.
10. И.п. - стоя на гимнастической палке по длине, руки в стороны. Передвижение по палке вперед и назад. Палку рекомендуется закрепить.
11. И.п. - упор стоя на четвереньках. Передвижение небольшими шагами вперед (30—40 см).
12. То же, что и в упражнении 11, но прыжками.

13. И.п. - полуприсед. Ходьба в полуприседе.

14. И.п. - стоя со скакалкой в руках. Прыжки на носках через скакалку — на одной ноге, на двух ногах.

Примечание. В первые занятия достаточно включить 3—4 специальных упражнения, по принципу рассеивания нагрузки. В дальнейшем их число можно увеличить до 6. Каждое упражнение повторяется сначала 4-6 раз с постепенным увеличением до 10 раз.

Если ребенок с плоскостопием жалуется на боли в ногах, чувство жжения, быструю утомляемость, целесообразно назначить массаж стоп и голеней, теплые ванночки, стельки по назначению ортопеда.

Упражнения при плоскостопии

1. И.п. - стоя, правая (левая) нога перед носком левой (правой) ноги (след в след). Подняться на носки, И.п. Повторить 8-10 раз.
2. И.п. - стоя на носках, руки на пояс (стопы параллельны). Покачиваться в голеностопных суставах, поднимаясь на носки и опускаясь. Повторить 8-10 раз.
3. И.п. - стоя, стопы повернуть внутрь. Подняться на носки, медленно согнуть ноги в коленях, затем медленно выпрямить ноги в коленях, И.п. Повторить 6-8 раз.
4. Ходьба в полуприседе — 30—40 с.
- 5; И.п. - стоя, поднять левую (правую) ногу. Разгибание и сгибание стопы (оттянуть носок вниз, носок на себя). Упражнение выполняется в быстром темпе. Повторить 10—12 раз каждой ногой.
6. И.п. - то же. Круговые движения стопой.
7. И.п. - стоя на рейке гимнастической скамейки поперек, руки в стороны. Упражнения в равновесии.
8. Ходьба «гусиным» шагом.
9. И.п. - захватить пальцами ног карандаш или палочку. Ходьба 30—40 с.
10. Лазание по канату (без тапочек, в носках) с помощью ног, захватывая канат стопами, сгибая пальцы ног.
11. Раскачивание на канате: сгибая колени, захватив канат внутренними краями стоп.
12. Прыжки: ноги врозь - ноги вместе.
13. Прыжки со скакалкой.
14. Различные прыжки на месте и с места на носках и с поворотами на 90-180°.
15. И.п. - стоя на набивном мяче, руки в стороны. Балансируя, стараться вращательными движениями ног передвигаться в любом направлении (обязательная подстраховка ребенка).