

«Здоровье начинается со стопы» консультация- практикум для родителей

Цель: Сохранение и укрепление здоровья детей. Профилактика сколиоза и плоскостопия.

Подготовительный этап:

1. Ортопедическое обследование детей.
2. Подготовка для родителей открытки – пригласительные, с указанием темы собрания.
3. Подготовка презентации- проекта.
4. Подобрать консультации по теме собрания для родителей.

Ход собрания:

Вступительное слово:

Я очень рада, что вы пришли в детский сад. Все родители мечтают о том, чтобы их ребёнок рос здоровым и физически крепким. Какие же факторы необходимы для оздоровления и физического развития детей? (Пауза). Если вы затрудняетесь с ответом, можете найти подсказку на столе. Все ответы верны. Всё это в совокупности укрепляет здоровье ваших детей.

Сегодня мы рассмотрим всего лишь один раздел темы «Здоровье» – «Здоровье начинается со стопы». На первый взгляд, кажется, что не настолько значим этот раздел, но мы постараемся сегодня убедить вас в том, что эта тема важна для развития и оздоровления детей.

Стопа является фундаментом здоровья, поскольку выполняет чрезвычайно важные функции, благодаря которым осуществляется всё многообразие движений в процессе жизнедеятельности. Нарушение строения и функций стопы приводит к развитию различных заболеваний. Чаще всего страдает рессорная функция, что способствует формированию плоскостопия. У детей дошкольного возраста оно встречается довольно часто – в 20-40% случаев. Это связано со слабостью мышечно-связочного аппарата и влиянием ряда неблагоприятных факторов, одним из которых является нерационально подобранная сменная обувь. Особое значение при формировании стопы имеют условия пребывания ребёнка в детском саду, где он проводит большую часть дня.

Детская стопа по сравнению со стопой взрослого человека имеет ряд особенностей. Она более широкая в передней части и сужена в пяточной. Пальцы детской ноги расходятся веером, в то время как у взрослого они плотно прилегают друг к другу.

Заключение о плоскостопии врачи выносят, когда дети достигают пятилетнего возраста. При этом дети, страдающие плоскостопием, часто жалуются на быструю утомляемость, головную боль и боль в голени и стопе. У них также нарушается походка. Кроме того, в дальнейшем могут развиваться застойные явления в сосудах нижних конечностей. Форма стопы влияет также на состояние осанки и

позвоночника ребёнка. Одностороннее снижение свода стопы – справа или слева – приводит к перекосу таза, асимметрии лопаток, плеч и формированию сколиоза.

Важная функция стопы определяется расположением особых рефлексогенных зон на подошвенной поверхности, обеспечивающих связь с различными системами организма.

Таким образом, стопа, благодаря уникальному строению и важным функциям, оказывает влияние на весь организм. Поэтому особое внимание необходимо уделять профилактике деформаций стопы уже с раннего возраста. Какие же факторы, в том числе связанные с условием пребывания ребёнка в детском саду, влияют на свод стопы?

Первое: обувь должна соответствовать форме, размеру стопы и иметь в носочной части припуск 5-7 мм. Недопустима зауженность в носочной части, поскольку это приводит к деформации большого пальца, его отклонению наружу. Чрезмерно свободная обувь также оказывает отрицательное влияние, могут появиться потёртости, мозоли.

Второе: подошва должна быть гибкой. Недостаточная гибкость ограничивает движение в суставах, нарушается походка, что оказывает негативное влияние на осанку и позвоночник ребёнка. Гибкость голеностопного сустава считается нормальной, если угол между стопой и горизонтальной поверхностью пола составляет 25 градусов. Подошва не должна быть высокой. Это приводит к

дополнительной нагрузке на мышцы стопы, их ослаблению и быстрому утомлению. Слишком мягкая подошва (как у «чешек») также недопустима.

Третье: важным элементом обуви для дошкольников является каблук, высота не должна превышать 5-10 мм. Такой каблук увеличивает свод стопы, её рессорность, защищает пятку от ушибов, смягчая удар ноги о твёрдую поверхность при ходьбе.

Четвёртое: для профилактики деформации стопы особое значение имеет наличие фиксированного задника, который позволяет прочно удерживать пяточную кость и предотвращает её отклонение наружу.

Пятое: наряду с фиксированным задником обувь должна обеспечивать прочную фиксацию стопы в носочной части. Открытый носок приводит к неустойчивому положению стопы. Кроме того, возрастает угроза травматизации пальцев.

Шестое: прочная фиксация стопы в обуви обеспечивается также соответствующими креплениями.

Седьмое: наличие дополнительных «окошек», позволяющих осуществлять хорошую вентиляцию обуви.

Таким образом, профилактическая сменная обувь для детей дошкольного возраста должна соответствовать форме и размеру стопы, иметь достаточно гибкую, (но не мягкую) невысокую подошву, каблук высотой 5-10 мм, фиксированный задник, закрытую носочную часть и крепления для прочной фиксации стопы. Итак, собирая ребёнка в детский сад, особое внимание обратите на сменную обувь с точки зрения её соответствия

требованиям профилактической обуви (Демонстрируются образцы обуви, отвечающей гигиеническим требованиям, и обуви, не отвечающей этим требованиям.)

Говоря о сменной обуви дошкольника, следует обращать внимание и на развитие мышц стопы. Она включает в себя ежедневные гигиенические ванночки для ног с использованием эфирных масел: сосны, пихты, эвкалипта, лаванды и морской соли; расслабляющий массаж мышц голени и стопы; босохождение по мягкой поверхности; гимнастику для мышц голени и стоп с включением физических упражнений и массаж подошвы ног. Какие же мероприятия проводятся в детском саду для укрепления мышц стопы?

1. Утренняя гимнастика.
2. Физкультурные занятия.
3. Корректирующая гимнастика по профилактике плоскостопия.
4. Упражнения для снятия физического напряжения.
5. «Правильные минутки»
"Поиграем ножками».

Сейчас мы покажем вам один из видов оздоровления. Посмотрите, как выполняются игровые упражнения "Поиграем ножками». Эти упражнения вы сможете проводить дома, а дети вам помогут. В утреннее время индивидуально и по подгруппам мы проводим упражнения по профилактике плоскостопия. Эти упражнения разнообразны: перекатывание мяча стопой, хождение по палке, собирание карандашей и бумажек пальцами ног.

В детском саду мы практикуем и необычный вид корректирующей гимнастики. Вот последовательность ее упражнений.

– Ребята, садитесь, возьмите фломастеры, поставьте их между пальчиками.

Ваши родители загадают вам загадки, а вы отгадайте их и попробуйте изобразить понравившуюся вам отгадку на своих листочках,

v В дверь, в окно стучать не будет, а войдёт и всех разбудит (Солнце).

v Шумит он в поле и в саду, а в дом не попадёт

И никуда я не пойду, покуда он идёт (Дождь).

v За домом у дорожки висит пол-лепёшки (Месяц).

v Крашеное коромысло над рекой повисло (Радуга).

Заключение. Уважаемые родители, сегодня мы с вами поговорили о здоровье и убедились в важности стопы в оздоровлении ребёнка. Хотелось бы выразить уверенность в том, что проблема здоровой стопы дошкольника займёт достойное место в оздоровлении ваших детей и вы, родители, уделите должное внимание укреплению стоп ребенка.