

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД № 22»  
ЛЕВОКУМСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

Консультация для родителей

« Профилактика сколиоза и плоскостопия в домашних условиях ».

Медицинская сестра  
Шагрова А.Н.

с. Левокумское  
2023г.-2024г.

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.
5. Приготовить атрибуты для игр с детьми и родителями, к практической части (*пуговицы деревянные, дорожки, нитки и иголки*).

Ход собрания:

Все родители мечтают о том, чтобы 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

«*Здоровье начинается со стопы*». На первый взгляд, кажется, что не настолько значимо это выражение, но мы постараемся сегодня убедить вас в том, что это не так.

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 травм 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. "Тропа здоровья»
6. Закаливание по *«рижскому методу»*
7. *«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,

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

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

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

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

- Крашеное коромысло над рекой повисло (*Радуга*).

Практическая часть:

Для укрепления стопы ног в магазинах продаются различные тренажёры (*показ*).

Наш детский сад не может себе позволить купить дорогие тренажёры, поэтому мы сделаем вместе с вами, сегодня вот такие рефлекторные дорожки. По этим дорожкам наши дети будут ходить после сна.

Давайте и мы с вами и с вашими детьми сделаем небольшие тренажёры для

стопы ног и мелкой моторики рук (*практическая работа*).

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.