МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР «ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №228 «ГОЛУБКА»

ул.Тургенева, 146,г.краснодар,350078, тел/факс(861)220-57-51

Консультация для родителей по теме**:**

**Профилактика плоскостопия в домашних условиях.**

подготовила: Бережко Елена Викторовна

инструктор по физической культуре

МБДОУ МО г. КРАСНОДАР

«ДЕТСКИЙ САД №228»

г.Краснодар

2020г.

Успешная профилактика и коррекция плоскостопия возможны на основе комплексного использования всех средств физического воспитания - природно-оздоровительных и гигиенических факторов, массажа ног и физических упражнений.

***Диагностика стопы.***

Диагностика сводов стопы должна осуществляться медицинским персоналом*с использованием объективных методов исследования.*

Для этого нам нужен лист бумаги, масло, линейка и карандаш. Смазываем маслом стопы ребенка и ставим его на лист бумаги. В результате на бумаге останется отпечаток. В норме должен быть виден отпечаток пальцев, подушечки, внешнего края стопы и пятки. Если середина стопы видна полностью, значит, у ребёнка можно заподозрить плоскостопие.

*Исследование отпечатков:*

Когда масло пропитает бумагу берем линейку и проводим прямую линию по внутренние стороны отпечатка стопы, от выпуклости стопы (следующей за отпечатком пальцев), к пятке. Затем выбираем самую тонкую часть на отпечатке стопы и под углом 90 градусов проводим перпендикулярную линию к линии нарисованной нами ранее. Делим эту линию на 3 одинаковых отрезка.

Нормой считается, жировой след, занимающий 1 маленький отрезок или 1/3 перпендикулярного отрезка.

При выполнении теста необходимо учесть:

1. У ребенка до 5 лет, физиологически, в своде стопы, находится жировая клетчатка. Это затрудняет самостоятельную постановку диагноза.
2. Ошибкой при выполнении теста является масло, которое растекается по поверхности листа, поэтому результаты получатся недостоверными.



**Природно-оздоровительные и гигиенические факторы предупреждения плоскостопия.**

* Хождение босиком по песку, траве, гальке и др.
* Закаливающие процедуры для стоп: солевая дорожка, контрастные ванночки для ног (горячая и холодная вода), соляные ванночки для ног.
* Гигиена обуви, правильный ее подбор, мытье ног перед сном и после хождения босиком.
* Хождение дома по рассыпанной фасоли, гороху, грече.

**Массаж стоп и физические упражнения.**

Цель массажа и физических упражнений:

* Снять мышечное утомление в ногах.
* Снизить болевые ощущения.
* Восстановить кровообращение в мышцах.

**Поглаживание и растирание.**

1. Ребенок в положении сидя, ноги вытянуты. Стопы ребенка поглаживаются, затем растираются по направлению от пальцев к пятке, затем массируется голени - от стопы к коленному суставу. Растирание выполняется основанием ладони либо тыльной поверхностью полусогнутых пальцев, с мягким надавливанием.
2. Ребенок в положении лежа на спине. Левой рукой охватывается нога ребенка так, чтобы голень была между большим и указательным пальцами. Выполняя круговые движения большим пальцем правой руки, необходимо энергично растереть ступни (указательный и средний пальцы лежат на наружной поверхности стопы).
3. Массаж ног при профилактике можно выполнять с помощью специальных массажных приспособлений: массажных шариков, роликов и массажных ковриков.

**Упражнения, направленные на укрепление мышц стопы и голени, формирование сводов стопы***.*

*1. В положении сидя на полу.*

* ребенок собирает пальцами ног мелкие предметы – игрушки от киндера сюрпризов, бумажные шарики, ластик, губку и т.д.
* карандашом, зажатым пальцами ног, рисует различные фигуры на листе бумаги.
* прижав пятки к полу, сгибает пальцы ног, постепенно продвигая пятки вперед, имитируя движение гусеницы.
* совершает движения стопами на себя и от себя, в стороны, круговые движения.

2.  Ходьба на пятках, на носках, на внутренней и наружной сторонах стопы.

3. Упражнение с предметами, сидя на стуле:

* Катание теннисного мяча к носку, к пятке двумя ногами и каждой отдельно попеременно, катание бутылки.
* Игра в мяч ногами.Упражнение выполняется в парах. Взрослый и ребенок садятся на пол напротив друг друга и, слегка откинувшись назад, опираются на руки. Хватают ногами теннисные мячики и перебрасывают их. Ловить мяч руками нельзя

4. Хождение по предметам с удержанием равновесия

* по линии нарисованной на полу
* по палке
* по ленточке

Правила выполнения упражнений

-руки разведены в стороны, колени прямые, ступни ставятся одна перед другой непосредственно на линию или предмет.

Кроме того, профилактике плоскостопия способствуют спортивные игры на открытом воздухе.