

Консультация для родителей

«Учим детей ухаживать за своими ногами».

Стопа несет большую нагрузку при стоянии, ходьбе, беге, прыжках и обеспечивает передвижение нашего тела в пространстве. Стопа состоит из мелких косточек, соединенных между собой связками и мышцами и образующих упругий свод- своего рода рессору, пружинящую при ходьбе. Вернее, даже четыре свода- два внутренних, продольный и поперечный, и два внешних, тоже продольный и поперечный.

Внутренний продольный свод начинается от подошвенной поверхности пяточной кости, проходит по костям предплюсны до подошвенной поверхности первой плюсневой кости.

Наружный свод начинается от подошвенной поверхности пяточной кости по наружному краю стопы до пяточной плюсневой кости.

Поперечный свод проходит от подошвенной поверхности первой плюсневой кости по второй, третьей, четвертой до пятой плюсневой кости.

При нормальной стопе внутренняя ее часть за счет внутреннего свода во время ходьбы не касается земли. Высота этого свода у разных людей бывает разной, поэтому о плоскостопии судят не только по высоте свода, сколько по способности переносить нагрузку при ходьбе.

При наследственной слабости или при перенапряжении мышц и связок, поддерживающих стопу, она как бы опускается, уплощается. Это и называется плоскостопием. По статистике плоскостопие отмечается у 7-8% 6-7 летних детей.

При слабых мышцах и связках стопы у ребенка может развиваться плоскостопие. Малыш с плохой стопой не может быстро бегать, заниматься спортом, при ходьбе размахивает руками, сильно топает, его походка становится неуклюжей.

Для предупреждения плоскостопия у детей дошкольного возраста следует выполнять следующие рекомендации:

1.обувь должна быть нетесной,

-задник – жестким,

-подошва – эластичной ,

-каблук – не более 8 миллиметров

2. дети не должны ходить дома в теплой обуви;

3.необходимо выполнять следующие упражнения:

-ходьба на носках,

-ходьба на наружных краях стоп (для старших дошкольников),

-ходьба по песку , гальке, неровной поверхности;

4.делать для ног холодные ванны;

5.делать массаж для стоп;

6.плавать.

Наиболее эффективное средство- активная гимнастика.

Веселая гимнастика.

1.« Хожение на пятках»

Ребенок ходит на пятках.

2.«Окно»

Ребенок, стоя на полу, разводит и сводит выпрямленные ноги , не отрывая ступни от пола.

3.«Маляр»

Ребенок , сидя на полу с вытянутыми ногами (колени выпрямлены), большим пальцем ноги проводит по подъему другой ноги по направлению от большого пальца к колену. « Поглаживание» повторяется 3-4 раза . Сначала выполнить одной ногой, затем другой

4.« Мельница»

Ребенок , сидя на полу с выпрямленными коленями, описывает ступнями круги в двух направлениях.

5.«Художник»

Карандашом, зажатым пальцами ноги, ребенок рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист бумаги другой.

Во время жаркого периода года. Поговорите со своим ребенком о строении тела человека, особое внимание уделите ногам. Расскажите малышу о том, что огромное влияние на формирование осанки детей оказывает состояние стоп. Ноги требуют заботы и ухода. Если их не тренировать, если за ними не

ухаживать , ноги могут заболеть, ранки на них воспаляться, ушибы и синяки не скоро пройдут.

Дети любят ходить босиком. Это очень хорошо, так как от стоп идут импульсы ко всем внутренним органам. Ходьба босиком повышает тонус всего тела.

Только следует запомнить, что нельзя ходить босиком:

по мусору, по стеклу, по грязи, по лужам.

Спросите малыша: « Как он думает, почему этого не следует делать?»

Правила ухода за ногами.

-постригайте ногти на ногах не реже 1 раза в 10 дней.

-ногти постригайте прямо, не закругляя. Только в этом случае ногти не будут врастать в кожу пальцев.

-ежедневно перед сном мойте ноги

Для более глубокого изучения вопроса плоскостопия у детей рекомендуем почитать:

О.А.Новиковская « Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников».

Ю.А.Кириллова « Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей средней логопедической группы(ОНР)».

Желаем успехов!



