

Консультация для родителей по профилактике плоскостопия



Симптомы. На что следует обратить внимание, чтобы вовремя предотвратить сильную деформацию стоп?

- Тревожным признаком является изношенность обуви с внутренней стороны. Проверьте несколько старых пар обуви: если подошва стерта у внутреннего края, возможно, следует проконсультироваться с врачом-ортопедом.
- Также симптомами плоскостопия бывают быстрая утомляемость при пеших прогулках, усталость и боль в ногах, отечность и появление судорог.
- Могут появиться боли в пояснице, коленях, бедрах. Походка и осанка становятся неправильными, неестественными. Иногда плоскостопие способствует появлению вросшего ногтя.

Факторы риска развития плоскостопия у детей.

- 1) Наследственность. Если в семье у кого-то из родственников было плоскостопие, болели ноги, то опасность возрастает. Возможно врожденное плоскостопие в результате пороков развития, поэтому всех детей в возрасте 1 месяца, 3 месяцев, 1 года обязательно нужно показать врачу-ортопеду для исключения различных врожденных дефектов развития, в том числе и плоскостопия.
- 2) Повышенная масса тела. У «пухленьких детей» нагрузка на ноги вдвое, больше нормальной. Впрочем, «худенькие» так много двигаются, что перегружают свои стопы.
- 3) Ношение неправильно подобранной обуви (узкой, широкой, совсем без каблука) тоже нанесет вред. Многие девочки-подростки так любят шпильки! А через несколько месяцев обращаются к ортопеду не только с болями в стопах, но и с болью в коленках.
- 4) Поднятие тяжестей или длительные нагрузки на ноги. Мальчишки иногда посещают спортивные секции, не задумываясь о последствиях. Прежде чем отдавать своего сына на растерзание тренера, обратитесь к врачу. Если ребенок здоров, тогда все нормально.
- 5) Перенесенная травма стоп.
- 6) Гипермобильность суставов (чрезмерная «гибкость»). Суставы в этом случае переразгибаются, а связочный аппарат быстро растягивается.

Профилактика плоскостопия.

Лечение плоскостопия, прежде всего, подразумевает укрепление тех мышц, которые поддерживают свод стопы. Для этого существуют различные варианты, которые можно использовать дома: Консультация для родителей по профилактике плоскостопия
Плоскостопие - это заболевание опорно-двигательного аппарата человека.

Степень плоскостопия.

Лечение плоскостопия, прежде всего, подразумевает укрепление тех мышц, которые поддерживают свод стопы. Для этого существуют различные варианты, которые можно использовать дома:

Ходьба:

- На носках
- На пятках
- На внешней и внутренней стороне стопы
- Перекатом с пятки на носок
- С поджатыми и поднятыми пальцами
- По бревну боком
- Вверх и вниз по наклонной доске на носках
- По канату
- По неровной поверхности (по дорожке здоровья, по массажным коврикам – покупным и сделанным своими руками)

Сидя на стуле:

- Сгибание и разгибание стоп
- Сгибание и разгибание пальцев
- Круговые движения стопами
- Разведение и сведение пяток, не отрывая носки от пола
- Отрывание от пола пяток
- Отрывание от пола носков
- Поднимание одной ноги, выпрямление, носок тянуть
- Поднимание обеих ног, выпрямление
- Соединение подошв стоп (колени согнутые -> колени разгибать)
- Поджать пальцы ног, зафиксировать положение
- Поджать пальцы ног, поставить на наружный свод стопы, зафиксировать
- Стопой одной ноги провести по голени другой вверх до колена и вниз
- Скольжение стопой вперед и назад с помощью пальцев

Сидя на стуле с предметами:

- Катание гимнастической палки вдоль стоп
- Катание малого или твердого мяча с шипами (по часовой и против часовой стрелки, вдоль стоп вверх и вниз по внешней и внутренней стороне стопы, одна нога при этом делает, а другая стоит на месте)
- Захват мяча среднего размера стопами, и поднятие его до уровня колен
- Собираение ткани в складки пальцами ног
- Захватывание и перекалывание пальцами ног мелкие предметы (карандаш, мелкие игрушки, губку, камни, крышки и т. д.)
- Рисование карандашом, зажатым между пальцами на листе бумаги

Каждое упражнение выполнять не менее 10 раз, переходя до 1 минуты и более. Выполнять каждый день и несколько раз в день. Только тогда будет эффект.

3) Гимнастика.

Помимо занятий спортом, необходимо приучить себя к ежедневному выполнению комплекса упражнений.

Ходьба:

- На носках
- На пятках
- На внешней и внутренней стороне стопы
- Перекатом с пятки на носок
- С поджатыми и поднятыми пальцами
- По бревну боком
- Вверх и вниз по наклонной доске на носках
- По канату

- По неровной поверхности (по дорожке здоровья, по массажным коврикам – покупным и сделанным своими руками)

Сидя на стуле:

- Сгибание и разгибание стоп
- Сгибание и разгибание пальцев
- Круговые движения стопами
- Разведение и сведение пяток, не отрывая носки от пола
- Отрывание от пола пяток
- Отрывание от пола носков
- Поднимание одной ноги, выпрямление, носок тянуть
- Поднимание обеих ног, выпрямление
- Соединение подошв стоп (колени согнутые -> колени разгибать)
- Поджать пальцы ног, зафиксировать положение
- Поджать пальцы ног, поставить на наружный свод стопы, зафиксировать
- Стопой одной ноги провести по голени другой вверх до колена и вниз
- Скольжение стопой вперед и назад с помощью пальцев

Сидя на стуле с предметами:

- Катание гимнастической палки вдоль стоп
- Катание малого или твёрдого мяча с шипами (по часовой и против часовой стрелки, вдоль стоп вверх и вниз по внешней и внутренней стороне стопы, одна нога при этом делает, а другая стоит на месте)
- Захват мяча среднего размера стопами, и поднятие его до уровня колен
- Собираение ткани в складки пальцами ног
- Захватывание и перекладывание пальцами ног мелкие предметы (карандаш, мелкие игрушки, губку, камни, крышки и т. д.)
- Рисование карандашом, зажатым между пальцами на листе бумаги.

Каждое упражнение выполнять не менее 10 раз, переходя до 1 минуты и более. Выполнять каждый день и несколько раз в день. Только тогда будет эффект.

Консультация для воспитателей «Занятия — игры по физической культуре в летнее время»



Игровая форма проведения занятий по физической культуре на воздухе является одной из интересных и распространенных форм детской деятельности. Занятие, состоящее из

подвижных игр разной степени интенсивности, позволяет решать задачи, направленные на эмоциональное, физическое и психическое развитие ребенка – дошкольника. Для занятий физической культурой в дошкольном учреждении должны быть созданы необходимые условия. Детские площадки оснащены физкультурно – игровыми комплексами, включающими разные типы пособий: для упражнений в ходьбе и равновесии – бревна, бумы разной высоты, гимнастические скамейки;

- для прыжков – палки, обручи, конусы, скакалки;

- для катания, бросания, ловли – навесные мишени, мячи, наборы кеглей, серсо, колыбросы;

- для ползания и лазанья – игровые лабиринты, деревянные лестницы.

Физкультурное оборудование позволяет создавать вариативные условия для проведения игровых упражнений («Достань предмет», «Кто больше соберет предметов одной формы» и т. д.)

Занятия по физической культуре игрового характера проводятся на спортивной площадке в теплое время года. При разработке содержания занятий предусматриваются:

- использование различных видов движений;

- включение подвижных игр разной интенсивности: игры с бегом, прыжками, лазаньем, бросанием и метанием предметов, игры – соревнования, игры – эстафеты, спортивные игры и упражнения, народные игры, игры на ориентирование в пространстве, игры на развитие внимания, ловкости и точности выполнения различных действий.

Для гиперактивных детей характерен синдром дефицита внимания, что мешает им сосредоточенно слушать взрослого, четко и до конца выполнять задания. Им свойственны агрессивность, конфликтность, двигательная расторможенность, неорганизованность, суетливость, импульсивность, вспыльчивость, изменчивость настроения. У них слабо сформированы механизмы саморегуляции деятельности и поведения. Им необходимо давать двигательные задания на развитие глазомера, силы и точности броска (прокатывание обруча, мяча в воротки, метание разных предметов в цель с расстояния 3-6 м, бросание набивного мяча из-за головы и из разных исходных положений, прокатывание мяча одной рукой между предметами) .

Наряду с гиперактивными детьми беспокойство вызывают малоподвижные дети. Они, как правило, часто болеют и имеют некоторые функциональные отклонения. Для них характерны низкая ДА, слабая выносливость, значительное отставание в показателях развития основных видов движения (в беге, прыжках, метании, бросании и ловле мяча) от возрастных нормативов. Малоподвижные дети не уверены в своих возможностях, отказываются выполнять сложные двигательные задания, а также участвовать в коллективных играх. У большинства отмечается инертность, пассивность, безразличие, обидчивость, плаксивость, нежелание контактировать со сверстниками. Этим детям

подходят упражнения на развитие быстроты, скорости движений и выносливости, на переключение с одного вида деятельности на другое.

Уравновешенные дети с благоприятным уровнем ДА быстрее усваивают правила игр, содержание игровых упражнений; им достаточно объяснения и одного-двух показов педагога. Детям с низким уровнем ДА необходимы замедленный показ отдельных элементов движений с четким, подробным и многократным объяснением, наличие доброжелательной и спокойной обстановки.

Накопление двигательного опыта происходит в игре. В процессе игровых занятий дети путешествуют в мире сказок, подражая действиям героев, демонстрируют свои двигательные умения и навыки, постепенно приобретают привычку к здоровому образу жизни, осваивают разные действия, учатся управлять своим поведением.

Для развития у детей способности к творческому решению задач в подвижных играх можно использовать вопросы, загадки, карточки – схемы и т. д., способствующие пробуждению фантазии, созданию игровых образов, новых правил, разных движений (танцевальные, ритмические, спортивные, обыгрывание предметов и пособий).

Игровая форма проведения занятий на воздухе способствует тому, что в процессе игры дети проявляют интерес и творчество, быстрее усваивают правила.

Каждое занятие по физической культуре, проводимое в теплое время года на воздухе, начинается с легкой пробежки. Для поддержания определенного темпа и ритма бега и с целью предупреждения утомления детей инструктор по физической культуре бежит впереди, а воспитатель – сзади. Постепенно, от занятия к занятию, дистанция увеличивается. За детьми, которым трудно ее преодолеть и которые нуждаются в индивидуальном темпе бега, осуществляется медицинский контроль.

После преодоления детьми той или иной дистанции (от 200 до 500 м) проводится дыхательная гимнастика (несколько раз на протяжении занятия). Детей нужно научит правильно дышать и выполнять дыхательные упражнения: это способствует развитию дыхательной мускулатуры, особенно мышц, обеспечивающих глубокий вдох.

Общеразвивающие упражнения отличаются динамичностью и отсутствием длительных пауз и остановок. Детям нравится выполнять имитационные движения: они с удовольствием ходят, как журавли, медведи; прыгают, как лягушки, мячики, зайчики; бегают, как кошки, собаки, лошадки; изображают полет бабочки, воробья, ласточки, коршуна. Из имитационных движений составляются различные сюжетные игры («Зоопарк», «Мы – спортсмены» и др.) .

Чтобы сделать бег на спортивной площадке более интересным, для каждого занятия следует выбирать новую дорожку.

Комплексное воздействие солнца, воздуха и воды, красота окружающей природы, свобода движений способствуют снятию психо-эмоционального напряжения, сохранению

хорошего настроения, атмосферы радости, что укрепляет физическое и психическое здоровье детей.

Инструктор по физической культуре Брагина В.Г