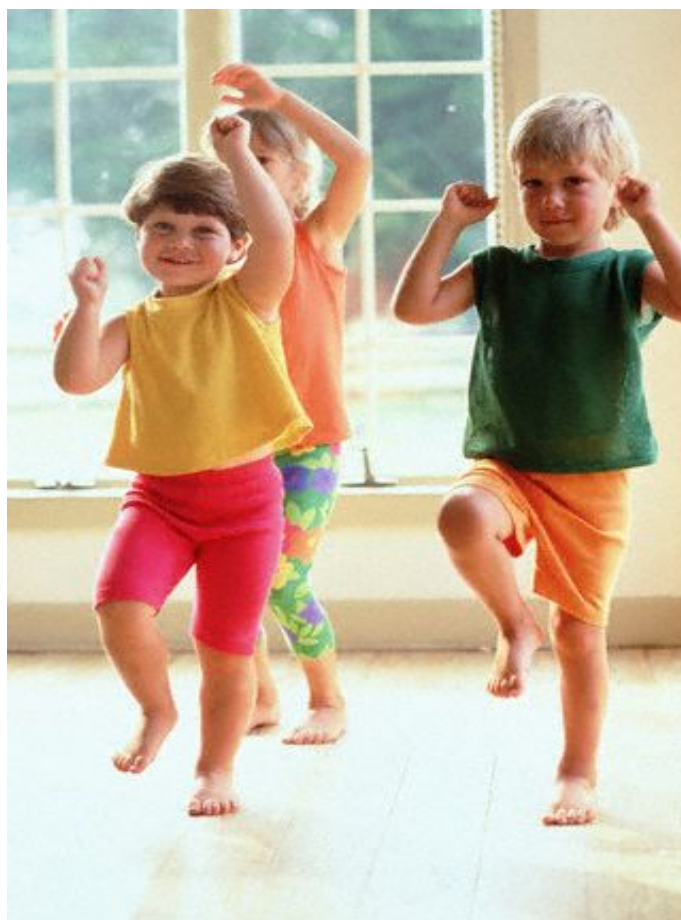


Муниципальное дошкольное образовательное
учреждение центр развития ребенка – детский сад с
осуществлением физического и психического развития коррекции и оздоровления
воспитанников № 463 Промышленного района
города Самара

Консультация для родителей
«Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста»



Подготовила:
инструктор по ФИЗО
Агафонова Людмила Александровна

Октябрь 2008

Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста

Окончательно своды стопы формируются к 3 -4 годам, однако до 6 – 7 лет отмечается слабость мышечно – связочного аппарата.

Уважаемые родители, для предупреждения плоскостопия необходимо, чтобы ребенок чаще:

1) ходил босиком:

- разными способами: на носках, на пятках, на внешней стороне стопы;

- по разной поверхности: по песку, гравию, по шипованным коврикам, по сухой поверхности;

2) выполнял упражнения с предметами: из исходного положения «сидя на полу» с мячом, кеглей, палкой;

3) выполнял Самомассаж стопы с помощью шипованного мячика

Уважаемые родители! Делайте ребенку массаж стопы.

Массаж ног и стопы ребенка помогает:

- снимать детские стрессы;

- осуществлять профилактику плоскостопия;

- активизировать жизнедеятельность внутренних органов детского организма.

В часы досуга!

В паре с ребенком можно выполнить комплекс физических упражнений «Веселые обезьянки».

Взрослый выступает в роли партнера ребенка.

Игровые упражнения в детско – родительской паре

«Тигры»

Взрослый наклоняется, касается руками пола; ребенок пролезает под его руками.

Взрослый сидит, ноги вместе, руки сзади. Ребенок перепрыгивает через ноги взрослого.

Домашнее задание: спросите у ребенка, что больше ему понравилось на занятии , и нарисуйте вместе с ребенком запомнившийся вам сюжет занятия.

Полезно организовать «Ящик вопросов», куда родителя могут опускать письменные вопросы и предложения по организации и содержанию совместных с детьми физкультурных занятий.

Упражнения в детско – родительской паре «Веселые обезьянки»

1. «Смотри на обруч»

Стоя лицом друг к другу, взявшись за обруч, ноги на ширине плеч. Взрослый и ребенок поднимают обруч вверх. Возвращаются в исходное положение.

2. «Наклонись за обручем»

Взрослый и ребенок стоят лицом друг к другу, ноги на ширине плеч; руками держат обруч перед собой. Выполняют наклоны в стороны.

3. «Ложись, вставай!»

Сидя друг напротив друга, держась за обруч. Взрослый наклоняется вперед – ребенок ложится на спину; ребенок наклоняется вперед – взрослый ложится на спину.

4. «Не задень обруч»

Сидя друг напротив друга, ноги согнуты в коленях перед обручем; руки в упор сзади.

Ребенок и взрослый одновременно выпрямляют ноги и разводят их.

5. «Прыгай веселей»

И.п. – взрослый и ребенок стоят друг напротив друга возле обруча. Прыжки вокруг обруча.

Литература

Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина. М.,1999.

Калашник Д.М. Методика симметричной гимнастики. Иркутск. 1989.

Капитанова Г.В. Лечебная физкультура и массаж. М.,2006.

Черная Н.Л. Нарушение опорно-двигательного аппарата у детей. Диагностика, профилактика, коррекция. Ростов на/Д.,2007.