Консультация

**Подготовила: Силантьева Ю.В.- инструктор по физической культуре**

Актуальными задачами физического воспитания являются правильное формирование опорно-двигательного аппарата, а также профилактика и коррекция возможных нарушений. Это обусловлено тем, что среди функциональных отклонений, выявляемых у детей дошкольного возраста, наибольший удельный вес составляют отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата: в частности, нарушение осанки и уплощение стоп.

Детская стопа по сравнению с взрослой коротка широка, а в пяточной области сужена, пальцы расходятся, в то время как у взрослых они плотно прилегают друг к другу. На подошве у детей сильно выражена подкожная клетчатка, заполняющая свод стопы, что приводит к диагностическим ошибкам (И. Ловейко): «Кости стоп целиком состоят из хрящевой ткани, поэтому они более мягкие, легко поддаются деформациям. Мышцы стопы слабо развиты».

Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому естественно, что нарушение этого фундамента обязательно отражается на формировании подрастающего организма.

«Изменение формы стопы вызывает не только снижение ее функциональных возможностей, но изменяет положение позвоночника. Это отрицательно влияет на функции последнего, и, следовательно, на осанку и общее состояние ребенка» (В. Страковская)

«Недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к занятиям спортом (И. Сергееня)

Создание полноценной физкультурно-оздоровительной среды предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующего укреплению мышц стопы и голени, и оказывающего положительное влияние на формирование сводов стопы (ребристые и наклонные доски, обручи, мячи, скакалки, палки, массажные коврики, специальные тренажеры).

Поскольку важными условиями предупреждения деформации стоп является гигиена обуви и правильный ее подбор, следует обратить особое внимание на обувь, в которой дети находятся в помещении, на улице, на занятиях физическими упражнениями.

При планировании систем закаливания предусматривается применение специальных процедур для стоп. Закаливание стоп способствует укреплению мышц, связок и суставов, стимулирует активные точки и зоны, расположенные на стопе и является прекрасным средством профилактики и коррекции плоскостопия.

Успешное решение оздоровительных задач физического воспитания возможно на основе совместной деятельности педагогического коллектива и семьи. Для привлечения родителей к активному участию применяются различные формы работы: родительские собрания, тематические консультации, педагогические беседы, дни открытых дверей, открытые занятия по физической культуре, стенды для родителей, папки передвижки и т.д.  Это позволяет обучение ребенка в условиях дошкольного учреждения и семьи, а также повысить осведомленность родителей в коррекционно-профилактических вопросах воспитания детей.

В сохранении и укреплении здоровья подрастающего поколения особое место отводится валеологическому образованию, одной из задач которого является формирование необходимых знаний, умений и навыков по использованию средств физического воспитания в целях профилактики различных заболеваний и функциональных отклонений.

В этой связи целесообразно в процессе занятия по валеологии уделить внимание изучению темы: «Строение и функции стопы. Профилактика и коррекция плоскостопия». Представленная методика организации работы по профилактике и коррекции плоскостопия в условиях дошкольного учреждения достаточна эффективна и позволяет добиться значительного уменьшения числа детей, имеющих деформацию стоп.

С целью создания положительного эмоционального фона следует  выполнять упражнения под музыку. Кроме того, необходимо применять наглядные пособия: различные картинки, песни, загадки, стихотворения, соответствующие сюжету комплекса. Это будет способствовать повышению интереса и активности детей, и, следовательно, более качественному выполнению упражнений.

Актуальными задачами физического воспитания являются правильное формирование опорно-двигательного аппарата, а также профилактика и коррекция возможных нарушений. Это обусловлено тем, что среди функциональных отклонений, выявляемых у детей дошкольного возраста, наибольший удельный вес составляют отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата: в частности, нарушение осанки и уплощение стоп.

Детская стопа по сравнению с взрослой коротка широка, а в пяточной области сужена, пальцы расходятся, в то время как у взрослых они плотно прилегают друг к другу. На подошве у детей сильно выражена подкожная клетчатка, заполняющая свод стопы, что приводит к диагностическим ошибкам (И. Ловейко): «Кости стоп целиком состоят из хрящевой ткани, поэтому они более мягкие, легко поддаются деформациям. Мышцы стопы слабо развиты».

Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому естественно, что нарушение этого фундамента обязательно отражается на формировании подрастающего организма.

«Изменение формы стопы вызывает не только снижение ее функциональных возможностей, но изменяет положение позвоночника. Это отрицательно влияет на функции последнего, и, следовательно, на осанку и общее состояние ребенка» (В. Страковская)

«Недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к занятиям спортом (И. Сергееня)

Создание полноценной физкультурно-оздоровительной среды предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующего укреплению мышц стопы и голени, и оказывающего положительное влияние на формирование сводов стопы (ребристые и наклонные доски, обручи, мячи, скакалки, палки, массажные коврики, специальные тренажеры).

Поскольку важными условиями предупреждения деформации стоп является гигиена обуви и правильный ее подбор, следует обратить особое внимание на обувь, в которой дети находятся в помещении, на улице, на занятиях физическими упражнениями.

При планировании систем закаливания предусматривается применение специальных процедур для стоп. Закаливание стоп способствует укреплению мышц, связок и суставов, стимулирует активные точки и зоны, расположенные на стопе и является прекрасным средством профилактики и коррекции плоскостопия.

Успешное решение оздоровительных задач физического воспитания возможно на основе совместной деятельности педагогического коллектива и семьи. Для привлечения родителей к активному участию применяются различные формы работы: родительские собрания, тематические консультации, педагогические беседы, дни открытых дверей, открытые занятия по физической культуре, стенды для родителей, папки передвижки и т.д.  Это позволяет обучение ребенка в условиях дошкольного учреждения и семьи, а также повысить осведомленность родителей в коррекционно-профилактических вопросах воспитания детей.

В сохранении и укреплении здоровья подрастающего поколения особое место отводится валеологическому образованию, одной из задач которого является формирование необходимых знаний, умений и навыков по использованию средств физического воспитания в целях профилактики различных заболеваний и функциональных отклонений.

В этой связи целесообразно в процессе занятия по валеологии уделить внимание изучению темы: «Строение и функции стопы. Профилактика и коррекция плоскостопия». Представленная методика организации работы по профилактике и коррекции плоскостопия в условиях дошкольного учреждения достаточна эффективна и позволяет добиться значительного уменьшения числа детей, имеющих деформацию стоп.

С целью создания положительного эмоционального фона следует  выполнять упражнения под музыку. Кроме того, необходимо применять наглядные пособия: различные картинки, песни, загадки, стихотворения, соответствующие сюжету комплекса. Это будет способствовать повышению интереса и активности детей, и, следовательно, более качественному выполнению упражнений.

Удачи Вам и вашим детям!

Благодарим за сотрудничество!

Консультация для родителей: "Профилактика и коррекция плоскостопия"

Актуальными задачами физического воспитания являются правильное формирование опорно-двигательного аппарата, а также профилактика и коррекция возможных нарушений. Это обусловлено тем, что среди функциональных отклонений, выявляемых у детей дошкольного возраста, наибольший удельный вес составляют отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата: в частности, нарушение осанки и уплощение стоп.

Детская стопа по сравнению с взрослой коротка широка, а в пяточной области сужена, пальцы расходятся, в то время как у взрослых они плотно прилегают друг к другу. На подошве у детей сильно выражена подкожная клетчатка, заполняющая свод стопы, что приводит к диагностическим ошибкам (И. Ловейко): «Кости стоп целиком состоят из хрящевой ткани, поэтому они более мягкие, легко поддаются деформациям. Мышцы стопы слабо развиты».

Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому естественно, что нарушение этого фундамента обязательно отражается на формировании подрастающего организма.

«Изменение формы стопы вызывает не только снижение ее функциональных возможностей, но изменяет положение позвоночника. Это отрицательно влияет на функции последнего, и, следовательно, на осанку и общее состояние ребенка» (В. Страковская)

«Недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к занятиям спортом (И. Сергееня)

Создание полноценной физкультурно-оздоровительной среды предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующего укреплению мышц стопы и голени, и оказывающего положительное влияние на формирование сводов стопы (ребристые и наклонные доски, обручи, мячи, скакалки, палки, массажные коврики, специальные тренажеры).

Поскольку важными условиями предупреждения деформации стоп является гигиена обуви и правильный ее подбор, следует обратить особое внимание на обувь, в которой дети находятся в помещении, на улице, на занятиях физическими упражнениями.

При планировании систем закаливания предусматривается применение специальных процедур для стоп. Закаливание стоп способствует укреплению мышц, связок и суставов, стимулирует активные точки и зоны, расположенные на стопе и является прекрасным средством профилактики и коррекции плоскостопия.

Успешное решение оздоровительных задач физического воспитания возможно на основе совместной деятельности педагогического коллектива и семьи. Для привлечения родителей к активному участию применяются различные формы работы: родительские собрания, тематические консультации, педагогические беседы, дни открытых дверей, открытые занятия по физической культуре, стенды для родителей, папки передвижки и т.д.  Это позволяет обучение ребенка в условиях дошкольного учреждения и семьи, а также повысить осведомленность родителей в коррекционно-профилактических вопросах воспитания детей.

В сохранении и укреплении здоровья подрастающего поколения особое место отводится валеологическому образованию, одной из задач которого является формирование необходимых знаний, умений и навыков по использованию средств физического воспитания в целях профилактики различных заболеваний и функциональных отклонений.

В этой связи целесообразно в процессе занятия по валеологии уделить внимание изучению темы: «Строение и функции стопы. Профилактика и коррекция плоскостопия». Представленная методика организации работы по профилактике и коррекции плоскостопия в условиях дошкольного учреждения достаточна эффективна и позволяет добиться значительного уменьшения числа детей, имеющих деформацию стоп.

С целью создания положительного эмоционального фона следует  выполнять упражнения под музыку. Кроме того, необходимо применять наглядные пособия: различные картинки, песни, загадки, стихотворения, соответствующие сюжету комплекса. Это будет способствовать повышению интереса и активности детей, и, следовательно, более качественному выполнению упражнений.

Удачи Вам и вашим детям!

Благодарим за сотрудничество!