|  |  |
| --- | --- |
| **Семейный час «Здоровье ребёнка в наших руках»**  Цели:  Познакомить родителей с особенностями строения детской стопы, рассказать причины появления плоскостопия.  Научить профилактике плоскостопия.  Познакомить родителей с оборудованием для профилактики плоскостопия (профилактические дорожки, массажные коврики, мячи, массажёры для стоп и т.д.)    Ход заседания клуба «Здоровый малыш»:    I. Вступительное слово  Здравствуйте, уважаемые родители! Мы очень рады встрече с вами.(вступительное слово)  II. Выступление старшей медицинской сестры.  Плоскостопие.  Стопа является важным опорным и рессорным аппаратом человеческого тела, а также органом, способствующим отталкиванию тела при беге, прыжках. В настоящее время за ней признается и функция одного из активных периферических сосудистых насосов.  Наиболее часто встречающаяся патология стопы – это плоскостопие. Оно заключается в уменьшении сводов в сочетании с изменением положения стопы. Чаще всего оно приобретенное и обусловлено слабостью поддерживающего аппарата стопы, и является следствием перегрузок, быстрого увеличения веса (ожирения), заболевания нижних конечностей и иммобилизацией этой области после травм.  Проявления плоскостопия: повышенная утомляемость ног при ходьбе, боли в икроножных мышцах, ухудшение походки, снижение физической работоспособности, частое подвертывание стоп. Одним из проявлений могут даже быть головные боли.  Плоскостопие, особенно одностороннее, нередко является важным моментом в развитии осанки со всеми вытекающими отсюда последствиями. У детей до 5-ти летнего возраста плоская стопа рассматривается как результат нормального развития костно-мышечного свода стопы. Но предупреждением плоскостопия следует заниматься с раннего возраста.  **Профилактика плоскостопия заключается в следующем:**  Рациональное питание.  Оно является залогом оптимального формирования опорно-двигательного. В ежедневном рационе ребенка должно быть достаточное количество белка, в том числе животного происхождения, углеводов, минеральных солей (кальций, фосфор, магний) и витамины «С», «А», «В».  В первую очередь детям показаны молочные и молочно-кислые продукты (молоко, творог, сыр, сметана, сливочное масло); овощи (лук, зеленый горошек, морковь, фасоль); яйца; крупы; морепродукты; фрукты и ягоды.  Самое серьезное внимание следует обратить на обувь.  Вредна слишком тесная и свободная, не по ноге обувь. Нельзя разрешать детям ходить дома в валенках, теплых тапочках на войлоке, чешках из-за опасности развития плоскостопия.  В основе профилактики лежит, во-первых, укрепление мышц, сохраняющих свод, во-вторых, ношение рациональной обуви и, в-третьих, ограничение нагрузки на нижние конечности (длительное стояние на одной ноге, в неудобной позе).  В осуществлении первой задачи ведущая роль принадлежит физическим упражнениям.  В целях профилактики плоскостопия наибольший эффект дают следующие упражнения:   * Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку; * Ходьба на внешней стороне стопы – пальцы поджаты вовнутрь, при ходьбе стопы ставить параллельно друг другу; * Ходьба по ребристой доске; * Ходьба на месте, не отрывая носки от пола, одновременно стараясь поднимать выше пятки; * Ходьба боком по палке, по толстому шнуру; * Катать палку (диаметром 3см) вперед-назад.   Рекомендуются упражнения в положении сидя:   * Захватывать пальцами ног различные предметы: палочки, шарики, шнур, платочки. * После сна полезно, сидя, сгибать и разгибать пальцы ног, разводить носки в разные стороны, массировать подъем одной ноги другою.   Лазание по гимнастической или веревочной лесенке босиком укрепляет мышцы и связки стоп, пальцы ног, голеностопный сустав.  III. Практическая часть с участием детей.   (руководитель физического воспитания Веселова Т.В.)  Все эти упражнения мы используем на физкультурных занятиях. Воспитатели включают их в комплексы утренней гимнастики. Дети с  огромным удовольствием занимаются и выполняют эти довольно сложные упражнения. Но как заставить малыша выполнять эти физические упражнения дома? Ответы родителей.  Ведущая деятельность дошкольников – это игра. Поэтому если вы предложите ребёнку поиграть, вам не придётся заставлять его что-то делать. Мне хочется предложить вам несколько вариантов игр.  1.«Необычный художник»  Дети, сидя на полу, рисуют, зажав пальцами ног карандаш на листе бумаги или магнитной доске.  Вот художники у нас  Посмотрите, высший класс!  Нарисуем мы цветы  Небывалой красоты!  Солнце, воздух и река,  Грозовые облака.  Ножкой трудно рисовать,  Надо детям помогать!  2. «Собери палочки»  Дети собирают палочки разных цветов, зажав их пальцами ног, и разносят их в тазики соответствующего цвета.  Собираем палочки,  Это не легко.  И нести нам палочки,  Очень далеко!  3. «Постираем платочки»  Дети собирают платочки, несут их в тазик, стирают и вешают на верёвку сушиться. (все движения дети выполняют без помощи рук)  Мы совсем большими стали  Нашим мамам помогали.  Платочки нам стирать не лень  Мы стираем целый день!  В этом возрасте еще не поздно улучшить состояние стопы и предотвратить формирование плоскостопия.    Выставка оборудования в группе.  Вручение памяток «Здоровье ребёнка в наших руках». |  |

|  |
| --- |
|  |