|  |  |
| --- | --- |
|  **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 словоЗдравствуйте, 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 насПосмотрите, высший класс!Нарисуем мы цветыНебывалой 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 сталиНашим мамам помогали.Платочки нам стирать не леньМы 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».   |  |

|  |
| --- |
|  |