Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 137»

**Конспект**

**родительского собрания**

**Тема: «Профилактика плоскостопия»**

**(старший дошкольный возраст)**

Воспитатель:

Вахутина Юлия

Сергеевна.

Составила:

Лобанова Ирина Александровна

Нижегородская область

г. Дзержинск

2020 год

**Цель:** познакомить родителей с понятием «плоскостопие», и с некоторыми упражнениями для профилактики плоскостопия, с целью воспитания и обучения, сохранения здоровья воспитанникам. Сформировать у родителей представления о профилактических мерах, применяемых (в игровой форме) с детьми, которые помогут предотвратить в дальнейшем нарушения плоскостопия.

**Оборудование:**массажные дорожки, кубики «лего», бумага, карандаши.

**Ход:**

-Здравствуйте, уважаемые родители. Сегодня хотелось бы рассказать вам, что такое плоскостопие, причины возникновения плоскостопия, и что нужно делать если у вашего ребёнка обнаружили плоскостопие. Мы же со своей стороны проводим ежедневные мероприятия, позволяющие предотвратить плоскостопие у детей.

Стопа является фундаментом здоровья, поскольку выполняет чрезвычайно важные функции, благодаря которым осуществляется всё многообразие движений в процессе жизнедеятельности. Нарушение строения и функций стопы приводит к развитию различных заболеваний.

Таким образом, стопа благодаря уникальному строению и важным функциям, оказывает влияние на весь организм. Поэтому особое внимание необходимо уделять профилактике деформаций стопы, начиная уже с раннего возраста.

- **Какие же факторы влияют на развитие свода стопы?**

Внутренние, определяемые физиологическими закономерностями роста и развития детского организма (сила мышц и эластичность связок, минеральная плотность костной ткани и др., перенесённые заболевания (рахит, физическим развитием (избыток массы тела) и состоянием здоровья (частые простуды, хронические болезни) и внешние (нерациональная обувь, недостаточная двигательная активность, длительные статистические нагрузки в положении сидя, исключающие локальные физические нагрузки стопы).

- **Какой должна быть обувь дошкольника?**

Обувь должна соответствовать форме, размеру стопы и иметь в носочной части припуск 5-7 мм, учитывающий увеличение длины стопы за счёт её естественного прироста и во время ходьбы под влиянием нагрузок. Если в обуви нет припуска, то при удлинении пальцы принимают согнутое положение, что может привести к их деформации. Недопустима зауженность в носочной части, поскольку это приводит к деформации большого пальца, его отклонению наружу. Чрезмерно свободная обувь также оказывает отрицательное влияние – могут появиться потёртости, мозоли.

Подошва должна быть гибкой. Недостаточная гибкость ограничивает движение в суставах, предъявляет повышенные требования к мышцам голени и стопы, способствуя более быстрому их утомлению и ослаблению. При этом нарушается походка, что оказывает негативное влияние на осанку и позвоночник ребёнка. Чтобы проверить гибкость подошвы, следует, удерживая пяточную часть обуви, поднять носочную. Гибкость считается достаточной, если угол составляет 25 градусов. Подошва не должна быть высокой, поскольку в процессе ходьбы в такой обуви нарушаются сцепление пальцев с опорной поверхностью и толчковая функция стопы. Это приводит к дополнительной нагрузке на мышцы стопы, их ослаблению и более быстрому утомлению.

В профилактике деформации стопы особое значение имеет наличие фиксированного задника, которая позволяет прочно удерживать пяточную кость и предотвращает её отклонение наружу.

**Три основные причины возникновения плоскостопия:**

**Первая**– «Неправильная обувь». Дети обязательно должны носить обувь с твёрдым задником и на небольшом каблучке.

**Вторая причина** – плоскостопие развивается у тех, кто не делает утром зарядку, не укрепляет мышцы свода стопы с помощью специальных упражнений.

**Наконец, третья причина**. Не всякую нагрузку могут выдержать мышцы, поддерживающую стопу. Например, детям нельзя прыгать с большой высоты.

Мы на занятиях физкультуры знакомим детей со многими упражнениями для того, чтобы не допустить развития плоскостопия.  И сегодня мне хочется показать вам несколько простых упражнений, которые вы сможете выполнить дома со своими детьми.

***Комплекс упражнений.***

Шагаем на носочках, на пяточках, по массажным коврикам:

- По массажной по дорожке

Проходили наши ножки!

- Мы волшебные детали собираем, посмотри! А потом модель построим. Начинаем раз, два, три!

*Родители сидят на скамейках. Перед ними лежат кирпичики лего. Необходимо* собрать *пальцами ног кубики.*

- Рисовать все любят люди.

И мы художниками будем.

Ногой ты карандаш возьми

И твори, твори, твори.

*Перед родителями на полу лежат листы бумаги, рядом карандаши.*

- Ножки прыгать научите, через дом перенесите.

 Дружно кубики берём и по кругу их несём.

Кубик, захватив стопами, другу справа отдаём.

Ходьба по дорожкам здоровья.

***Игровой самомассаж для ступни и пальцев ног.***

Пальчики на ножках, как на ладошках, (выкручивание правой рукой левого пальчика и наоборот)

Я их смело покручу и шагать начну.

Разведу вперед – назад, и сожму руками. (один пальчик тянут руками на себя, другой – от себя)

Здравствуйте, пальчики! Гномики лесные,

Здравствуйте, пальчики, игрушки заводные. (сжимание ладонями пальцев ног)

Выполняется руками сначала самомассаж на одной ноге, затем на другой.

 Сегодня мы с вами узнали, что такое плоскостопие и причины возникновения плоскостопия. Я думаю, сегодняшняя беседа принесла вам много полезного и вы будете применять ее на практике вместе со своими детьми.

Берегите свое здоровье и здоровье ваших детей!