муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 163»

**Консультация для родителей**

**«Профилактика плоскостопия».**

**Выполнила: Воспитатель**

**МДОУ «Детский сад №163»**

**Тюнина Н.М.**

**Г.Ярославль, 2018**

На формирование осанки большое влияние оказывает состояние нижних конечностей, в частности — плоскостопие. Под плоскостопием понимают деформацию, сопровождающуюся уплощением свода стопы.

Плоская стопа встречается у детей чрезвычайно часто (15-23% случаев), поэтому для предупреждения развития плоскостопия важно своевременно выявить эту деформацию и применить рациональные профилактические меры.

Плоская стопа характеризуется опусканием её продольного или поперечного свода. У детей появляются тягостные симптомы: быстрая утомляемость, боли при ходьбе и стоянии. Ребёнок старается принять такое положение тела, чтобы оно не вызывало болезненных ощущений в стопе и, как следствие, отсюда возникают дефекты осанки.

**Причины развития плоскостопия.**

Основной причиной развития плоскостопия является слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода, но причиной плоскостопия может стать и тесная обувь, особенно с узким носком или высоким каблуком, толстой подошвой, так как она лишает стопу её естественной гибкости.

**Профилактика плоскостопия.**

В основе профилактики плоскостопия лежит, во-первых, укрепление мышц, сохраняющих свод, во-вторых, ношение рациональной обуви и, в-третьих, ограничение нагрузки на нижние конечности (длительное стояние на одной, двух ногах в неудобной позе).

Для предупреждения плоскостопия у дошкольников необходимы специальные приёмы и методы. Упражнения нужно проводить в определенной последовательности в три этапа.

На первом этапе дети выполняют упражнения без предметов. Носками и пальцами ног делаются различные движения- вверх-вниз, вправо-влево; из положения основной стойки тяжесть тела переносится в разные части стопы,

выполняются повороты, круги, пружинящие движения носками с глубоким перекатом с пятки на носок и наоборот.

На втором этапе предлагаются упражнения с предметами: захватывание пальцами стопы мелких предметов, удержание и выбрасывание их (камушки разных размеров, прищепки, пробки, орехи каштана и др.), перекатывание стопой набивного мяча; кроме того, давление стопой на резиновый массажёр и ходьба по резиновой дорожке-массажёру.

На третьем этапе сравнительно усложняются двигательные действия ребёнка: дети ходят по наклонной доске (угол наклона которой постепенно увеличивается), по дорожкам, лесенке, мостику-качалке, ребристым доскам, рейкам гимнастической лесенки, кирпичам и т.д.

**Примерные упражнения для занятий дома.**

1.Сидя - движения стопой: подошвенное сгибание с поворотом внутрь.

2.Сидя -Поочерёдное захватывание пальцами ног гимнастической палки.

3.Стоя, руки на поясе. Ходьба на носках с высоким подниманием бёдер.

4.Стоя, руки на поясе. Ходьба на носках, ноги полусогнуты в коленях.

5.Стоя, руки на поясе. Поочерёдное захватывание пальцами ног различных предметов.

6.Стоя, руки на поясе. Полуприседание с одновременной установкой стопы на её наружный край.

7.Лёжа на спине, ноги, на ширине стопы. Поочерёдное вытягивание носков стопы с поворотом вовнутрь.

8.Стоя, руки вытянуты вперёд. Под середину стоп поперёк положена гимнастическая палка. Приседание, стараясь удержаться на палке.

9.Стоя на гимнастической палке по длине, руки в стороны. Передвижение по палке вперёд и назад, ставя стопы вдоль. Палку рекомендуется закрепить.

10.И.п.- упор, стоя на четвереньках, передвижение небольшими шагами вперёд (30-40 сек.)

* Ходьба в полуприседе.

**Памятка для родителей.**

Огромное влияние на формировании осанки ребёнка оказывает состояние стоп. Ноги требуют заботы и ухода. Если их не тренировать, если за ними не ухаживать, ноги могут заболеть, ранки на них воспалятся, ушибы и синяки не скоро пройдут.

Дети любят ходить босиком. Это очень хорошо, так как от стоп идут импульсы ко всем внутренним органам. Ходьба босиком повышает тонус всего организма.

**Правила ухода за ногами.**

\*Подстригать ногти на ногах не реже 1 раза в 10 дней.

\*Ногти на ногах подстригать прямо, не закругляя. Только в этом случае ногти не будут врастать в кожу пальцев.

\*Ежедневно перед сном мойте ноги

**Рекомендации на каждый день.**

1.Обувь должна быть не тесной.

2.Задник обуви — жёсткий.

3.Подошва — эластичная.

4Каблук — не более 8 миллиметров.

**Дети не должны ходить дома в тёплой обуви.**

Необходимо выполнять упражнения:

\*ходьба на носках;

\*ходьба на наружных краях стопы;

\*ходьба по песку, гальке, неровной поверхности.

Два-три раза в неделю необходимо:

\*делать для ног холодные ванны;

\*делать массаж стоп;

\*желательно посещать бассейн и плавать.