**Консультация для родителей «Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста»**

Помимо детского сада я работаю в МБУЗ ЦГБ г.Азова инструктором-методистом по лечебной физической культуре (ЛФК). Каждый день я сталкиваюсь с различными нарушениями осанки и опорно-двигательного аппарата у детей старшего дошкольного и школьного возраста. И это неудивительно, ведь современные дети всё свободное время проводят с гаджетами: телефонами, планшетами, телеприставками. Сейчас редко встретишь во дворе девчонок, прыгающих в «резиночки» или «классики» или мальчишек, гоняющих мяч или играющих в «казаки-разбойники».

Это приводит, в первую очередь, к гиподинамии, ожирению, сколиозу, плоскостопию и другим проблемам.  Плоскостопие считается одним из самых распространённых заболеваний у детей, оно выражается в деформации стопы и уплощении ее свода.

**Что влияет на развитие плоскостопия:**

- наследственность (нужно регулярно посещать с ребенком врача-ортопеда и заниматься профилактикой плоскостопия,

- «неправильная» обувь (на плоской подошве совсем без каблука, слишком узкая или широкая);

- чрезмерные нагрузки на ноги (к примеру, при поднимании тяжестей или при избыточной массе тела;

- чрезмерная гибкость суставов;

- рахит;

- паралич мышц стопы и голени (из-за перенесенного полиомиелита или ДЦП;

- травмы стоп.

Но родители часто не воспринимают это заболевание всерьёз, и это неправильная позиция. Дети, страдающие плоскостопием, жалуются на боли в стопах, повышенную утомляемость, боли в голенях. Плоская стопа не только ухудшает осанку человека, ведь плоскостопие нарушает некоторые очень важные функции стопы, например, амортизация почти не происходит, и при ходьбе весь «удар» достается голени и тазобедренному суставу, что может привести к серьезным костным заболеваниям – артритам, остеохондрозам.

Поэтому мой главный совет вам, родители моих воспитанников: проводите совместный досуг активно: ходите на прогулки на свежий воздух, играйте в подвижные игры и начинайте каждое утро с зарядки. Для профилактики плоскостопия полезна ходьба босиком по поверхности различной фактуры: песок, мелкие камушки, трава. В домашних условиях это можно заменить ортопедическими массажными ковриками.

Для профилактики или лечения начальной стадии плоскостопия у детей старшего дошкольного возраста рекомендую вам несложный комплекс упражнений. Для выполнения этого комплекса ребенок должен быть одет в любую удобную, не стесняющую движения одежду, например, шортики и майка. На ногах могут быть носочки, либо ножки могут быть босыми.

Для выполнения упражнений вам понадобятся аксессуары, которые есть дома у каждого ребенка. Если же какого-то предмета под рукой нет, его можно заменить чем-то похожим по форме. Итак, вам понадобятся: детский стул, гимнастическая палка либо любой похожий на неё предмет, небольшой резиновый мяч, 1-2резиновых мячика с шипами, скакалка или веревка, мелкие предметы, например, прищепки, небольшой мешочек с любым наполнителем (песок, фасоль, крупа и т.д.). Мы с моей ассистенткой Соней покажем вам упражнения.

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\1\Desktop\МЕТОД. КАБИНЕТ\воспитатель года 2021\фото\консультация для родителей\16.jpg | «Птичка на веточке». И.п. – стоя, руки на поясе. На полу перед ребёнком лежит гимнастическая палка. Ребёнок наступает на палку так, чтобы носочки лежали на палке, а пятка – на полу. Необходимо боком пройти до края гимнастической палки. |
| C:\Users\1\Desktop\МЕТОД. КАБИНЕТ\воспитатель года 2021\фото\консультация для родителей\15.jpg | И.п. – стоя, руки на поясе. На полу перед ребёнком лежит гимнастическая палка. Упражнение похоже на предыдущее, только стопа располагается так, чтобы пальцы были на полу, а пятки на гимнастической палке. Необходимо боком пройти до края гимнастической палки. |
| C:\Users\1\Desktop\МЕТОД. КАБИНЕТ\воспитатель года 2021\фото\консультация для родителей\14.jpg | «Ёлочка». И.п. – стоя, руки на поясе. Шаги вдоль палки, стопы слегка развернуты, пятки внутрь, носки наружу. |
| C:\Users\1\Desktop\МЕТОД. КАБИНЕТ\воспитатель года 2021\фото\консультация для родителей\13.jpg | «Ёжик». И.п. – сидя на стуле, спина прямая, руки вдоль туловища. Перекатывать резиновый мяч с шипами сначала правой, потом левой стопой. Катать мяч можно вперед-назад, по кругу. |
| C:\Users\1\Desktop\МЕТОД. КАБИНЕТ\воспитатель года 2021\фото\консультация для родителей\12.jpg | «2 ёжика». И.п. – сидя на стуле, спина прямая, руки вдоль туловища. Упражнение похоже на предыдущее, но катать необходимо два мяча одновременно обеими стопами. Катать мячи можно вперед-назад, по кругу. |
| C:\Users\1\Desktop\МЕТОД. КАБИНЕТ\воспитатель года 2021\фото\консультация для родителей\11.jpg | И.п. – сидя на стуле, спина прямая, руки вдоль туловища. Обеими стопами обхватить мяч средней величины, медленно приподнимать его, выпрямляя ноги и опускать на пол. |
| C:\Users\1\Desktop\МЕТОД. КАБИНЕТ\воспитатель года 2021\фото\консультация для родителей\10.jpg | И.п. – сидя на стуле, ноги на полу, подъем на носочки, спина прямая, руки вдоль туловища. Мяч средней величины зажать между коленями, медленно приподнимать его к груди. |
| C:\Users\1\Desktop\МЕТОД. КАБИНЕТ\воспитатель года 2021\фото\консультация для родителей\7.jpg | И.п. – сидя на полу, упор на руки. Слева от ребёнка рассыпаны мелкие предметы, например, прищепки. Поднимать пальцами ног прищепки и переносить их слева направо. Затем сменить ногу и переносить прищепки справа налево. |
| C:\Users\1\Desktop\МЕТОД. КАБИНЕТ\воспитатель года 2021\фото\консультация для родителей\6.jpg | И.п. – стоя, руки вдоль туловища. Поднимать пальцами ног с пола разные мелкие предметы, например, прищепки и складывать их в ёмкость или коробку. |
| C:\Users\1\Desktop\МЕТОД. КАБИНЕТ\воспитатель года 2021\фото\консультация для родителей\4.jpg | «Грузчик». И.п. – стоя, руки вдоль туловища. На правую ногу помещается мешочек. Ходьба на пятках, носки на себя, удерживать при ходьбе мешочек. |

Выполнять такой комплекс упражнений нужно не реже 3 раз в неделю, но лучше выполнять его ежедневно. Вы можете выполнять его вместе со своим ребенком и тогда Ваши уставшие за день ножки скажут Вам спасибо! А совместные занятия физкультурой не только полезны для здоровья, но и помогают формировать привычку к здоровому образу жизни, ведь мы – пример для наших детей.