**Консультация для родителей:  
«Профилактика и коррекция плоскостопия"**

В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного развития, формирование её не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений.

Плоскостопие -

* это дефект стопы, сопровождающийся уплощением его сводов;
* это серьезное ортопедическое заболевание, которое значительно нарушает функцию всего опорно-двигательного аппарата человека, негативно влияет на его общее самочувствие, снижает выносливость к физическим нагрузкам, ухудшает работоспособность и настроение;
* встречается у соматически ослабленных и тучных детей;
* бывает - врожденное, рахитическое, травматическое, статическое и паралитическое.

Актуальность:

1. Обусловлена негативной тенденцией увеличения числа дошкольников, имеющих те или иные нарушения осанки и деформацию стоп.
2. Плоскостопие является одной из причин нарушения осанки.
3. В период дошкольного возраста стопа находится в стадии интенсивного развития, ее формирование не завершено, поэтому любые неблагоприятные воздействия могут приводить к возникновению функциональных отклонений

Причины плоскостопия:

* слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода;
* детская стопа менее приспособлена к статическим нагрузкам: прыжкам, соскоков с высоких снарядов. Стопы быстро утомляются и легко подвергаются деформации;
* длительная чрезмерная нагрузка ведет к переутомлению мышц и стойкому опущению стопы;
* может стать тесная обувь, с узким носком или высоким каблуком, с толстой подошвой, так как они лишают стопу её естественной гибкости.

Последствия:

* Изменение формы стопы влияет на ее функцию, изменяет положение таза, позвоночника, следовательно на осанку и общее состояние ребенка.
* Запущенные случаи плоскостопия могут привести к различным заболеваниям, таким как: **артроз, остеохондроз, сколиоз, синдром хронической усталости и грибковые заболевания стоп.**
* Недостаточное развитие мышц и связок стопы неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, а в более старшемвозрасте может стать серьезным препятствием к занятиям многими видами спорта.

Профилактика плоскостопия:

* укрепление мышц, сохраняющих своды;
* гигиена обуви и правильный ее подбор (жесткий задник, эластичная подошва и маленький каблучок);
* ограничение нагрузки на нижние конечности;
* гигиеническое обмывание ног прохладной водой перед сном, после хождения босиком.

Природно-оздоровительные факторы:

- хождение босиком по естественным грунтовым дорожкам (траве, песку, гальке и др.), оборудованным на групповых участках в теплое время года, по искусственным грунтовым дорожкам (ящики с промытой речной галькой) в холодное время года;

- закаливающие процедуры для стоп (солевая дорожка, обтирание стоп, контрастное обливание ног, «рижский» метод, интенсивное закаливание стоп) в соответствии с индивидуальными особенностями детей и отсутствием противопоказаний, при наличии врачебного контроля.

Нормальное развитие стопы.

Обеспечивается правильным физическим воспитанием.

Включением в содержание занятий по физической культуре, начиная с ясельного возраста, специальных упражнений для формирования и укрепления свода стопы.

В течение занятия дети не должны много стоять, т.к. детская стопа не приспособлена к статическим нагрузкам, быстро утомляется и легко подвергается деформациям.

Определить форму стопы в домашних условиях можно так: смазать стопы ребёнка подсолнечным маслом и поставить его на лист белой бумаги, хорошо впитывающей масло. При этом надо отвлечь внимание ребёнка. Через 1-1, 5 минуты снять его с бумаги и внимательно рассмотреть отпечатки стоп. Если следы имеют форму боба, то это свидетельствует о нормальных стопах. Если же отпечаталась вся стопа, следует заподозрить имеющееся или начинающееся плоскостопие.

Велико значение для профилактики плоскостопия правильно подобранной обуви. Размер её должен точно соответствовать форме и индивидуальным особенностям стоп, предохранять их от повреждений, не затруднять движений. Детям нужна обувь на небольшом каблучке высотой 5-8 мм, с упругой стелькой и крепким задником.

Предупредить плоскостопие можно также подбором специальных упражнений, способствующих развитию и укреплению мышц голени, стопы и пальцев.

Игровой комплекс упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия

для детей  5-7 лет

«Удивительные превращения»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | ОМУ |
| I.«Лисички танцуют»  И.п.- сидя на стуле, ноги согнуты в коленях под прямым углом, руки опущены или лежат на коленях.  1 - одновременное сгибание стоп на носок;  2 - то же самое на пятку;  3-4-то же самое | 10 раз | Упражнение выполнять медленно, без резких движений, спина прямая. |
| II. «Ловкие котята»  И.п.- то же.  1 - захватить и удержать подошвами мяч;  2-поднять мяч от пола;  3-4 - удерживать мяч подошвами;  5  - опустить мяч на пол;  6 - 7- прокатить мяч от носков к пятке;  8-9 – то же самое от пятки к носку  10 – И.п. | 5 раз | При поднятии мяча, ноги не вытягивать, спину держать прямо, мяч катить по прямой линии. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| III. «Пингвинчики»  И.п. - то же.  1-развести носки в стороны;   2-свести носки вместе;  3-4 то же самое. | 8 раз | При выполнении, носки не отрывать от пола. |
| IV. «Весёлые щенята»  И.п. - стоя, ноги на ширине стопы, стопы параллельно, руки опущены;  1-4 - ходьба на месте с поочерёдным подниманием пяток;  5-8 - ходьба обычная. | 10 раз | Упражнение выполнять в среднем темпе, спина прямая. |

**Уважаемые родители подумайте о здоровье своих детей!**