**Консультация для родителей «Профилактика плоскостопия».**

**Плоскостопие**-это деформация стопы, характеризующаяся уменьшением или отсутствием внутреннего продольного свода стопы и наклоном пятки внутрь и, как следствие, является нарушением опорно-двигательного аппарата.

Стопа детей очень хрупкий, и важный механизм, от работы которого зависит правильное формирование всего опорно-двигательного двигательного аппарата. Основной причиной плоскостопия является слабость мышечно-связочного аппарата стопы. Стопы детей быстро утомляются и легко подвергаются деформации, т.к. кости в основном состоят из хрящевой ткани. Любое нарушение в области этого сустава может отрицательно повлиять на походку, осанку ребёнка. Наиболее распространенной деформацией опорно - двигательного аппарата у детей 2-7 лет является плоскостопие. При этом ноги ребенка ограничивается их подвижность.

Врачи называют плоскостопие болезнью цивилизации. Не удобная обувь, синтетические покрытия, гиподинамия – все это приводит к неправильному развитию стопы.

Лечить это с виду простое заболевание довольно сложно. Особенно при далеко зашедшей патологии: Плоскостопие – это болезнь всей жизни. Полное излечение плоскостопия возможно только в детстве (желательно в дошкольном возрасте справиться с этим недостатком пока организм ребенка находится на стадии формирования)

Одной из причин является неправильно подобранная обувь. Сдавливая кровеносные сосуды и нарушая кровообращение, тесная обувь в холодное время года способствует охлаждению ног. Слишком свободная обувь также нежелательна, так как она затрудняет движение, вызывает потёртости ног. В обуви «на вырост» ребёнок чаще падает, у него нарушается осанка. Обувь должна подходить по размеру, стопа и пальцы не должны быть сдавлены. При покупке обуви следует обратить внимание на достаточно гибкую подошву, небольшой(2-4см.) и широкий каблук, широкий носок, а также на наличие супинатора. Супинатор поддерживает своды стопы и способствует равномерному распределению нагрузки при ходьбе.

***Первые тревожные симптомы плоскостопия:***

1. Обувь изношена с внутренней стороны.

2. Ноги быстро утомляются при ходьбе.

3. Из-за нарушения амортизационной функции стопы, дети к концу дня могут жаловаться на головные боли.

**Предупредить плоскостопие легче, чем лечить**.

Плаванием, ходьба, езда на велосипеде полезны при плоскостопии. Очень полезно побегать ребёнку босиком или в носках дома. Летом рекомендуется чаще ходить и бегать по неровной поверхности босиком (песок, гравий, скошенная трава) – это хорошая гимнастика для стоп. Хорошее воздействие оказывают прохладные ванны, массажные коврики.

***Упражнения для стоп в домашних условиях:***

1. Сидя на стуле разводить и сводить пятки, не отрывая носков от пола.

2. Из того же положения захватывание стопами мяча среднего размера и поднимание его.

3. Из того же положения, подложив под сгиб стопы валик. Максимальное сгибание и разгибание стоп.

4.  Сидя на стуле, сгибание пальцами ног коврика или куска ткани, лежащего на полу.

5. Из того же положения, между стопами находиться небольшой резиновый мяч. Сдавливание стопами этого мяча.

6. Захватывание и поднимание пальцами ног различных предметов (палочек, мяча, куска ткани).

7. То же исходное положение, стопы лежат на круглой палке небольшого диаметра. Катание палки подошвами ног.

8. Из положения стоя, руки на поясе. Перекаты с пятки на носок.

9. Из того же положения. Ходьба по гимнастической палке.

10. Для этого упражнения необходим брусок с треугольным профилем. Ходьба по этому бруску.

11. Ходьба на носках по наклонной плоскости.

***Игры для профилактики плоскостопия.***

**«Донеси платочек».**

**Ход игры.** Дети сидят на скамейке. У каждого ребенка под ногами платочек. Нужно захватить платочек пальцами одной ноги и, не разу не уронив, донести его любым способом (прыгая на 1 ноге, на четвереньках) до противоположного конца зала.

То же самое повторить другой ногой. Выигрывает тот, кто быстрее донесет платочек, ни разу не уронив его.

**«Ловкие ноги».**

**Ход игры.** Дети сидят на полу, опираясь сзади руками, ноги вытянуты вперед, между стопами – мяч. Обхватив мяч стопами, перекладывают мяч в сторону, передавая его следующему.

Если дети сидят в кругу, то передают мяч по кругу. Можно играть командами. Выигрывает та команда которая быстрее передает мяч.

**«Резвый мешочек».**

**Ход игры.**  Играющие становятся в круг. Водящий стоит по середине. он вращает веревку с узлом на конце ( мешочком наполненным песком).

Дети следят за мешочком и при его приближении стараются перепрыгнуть через веревку.