**Консультация для родителей.**

Подготовила инструктор по физкультуре

Сташинская О.А.

**«Помни – здоровье начинается со стопы».**

**Цель:** Рассказать родителям, какую функцию имеет стопа, и какие последствия могут возникнуть, если вовремя не принять необходимых мер по исправлению плоскостопия. Какую обувь необходимо иметь, чтобы комфортно и удобно было ноге.

Стопа является фундаментом здоровья, поскольку выполняет чрезвычайно важные функции, благодаря которым осуществляется всё многообразие движений в процессе жизнедеятельности. Нарушение функций стопы приводит к развитию различных заболеваний. Чаще всего страдает рессорная функция, что способствует формированию плоскостопия. У детей дошкольного возраста оно встречается довольно часто – в 20-40 % случаев. Это связано со слабостью мышечно – связочного аппарата и влиянием ряда неблагополучных факторов, одним из которых является нерациональная обувь.

При деформации стопы дети часто жалуются на быструю утомляемость, головную боль и боль в голени и стопе. У них также нарушается походка.

Форма стопы влияет на состояние осанки и позвоночника ребёнка. Одностороннее снижение свода стопы – справа или слева – приводит к переносу таза, ассиметрии лопаток, плеч и формированию сколиотической осанки и сколиоза.

Особое значение в формировании стопы имеет ношение правильной обуви.

**Какой же должна быть обувь для дошкольника?**

1. Обувь должна соответствовать форме, размеру стопы и иметь в носочной части припуск 5-7 мм.

2. Подошва должна быть гибкой.

3. Подошва не должна быть высокой (слишком мягкая подошва для повседневной носки, например – чешки, недопустима).

4. Важным элементом является каблук, высота которого влияет на распределение нагрузки на различные отделы стопы, её ношение. Высота каблука не должна превышать 5-10 мм.

5. В профилактике деформации стопы особое значение имеет наличие фиксированного задника.

6. Обувь должна обеспечивать прочную фиксацию в носовой части.

7. Прочная фиксация стопы в обуви обеспечивается также соответствующим креплением. Их отсутствие может привести к ослаблению мышц, снижению свода и деформации пальцев.

Т.о. длительное пребывание в неправильной обуви может принести непоправимый вред здоровью ребёнка.

Занятия лечебной гимнастикой и выполнение специальных гимнастических упражнений дают прекрасные результаты, улучшая форму и функцию стопы.

Для укрепления здоровья и предупреждения плоскостопия детям необходимо ежедневно делать утреннюю гимнастику, проводить закаливающие процедуры, практиковать бег, прыжки, ходить босиком по дорожкам, массажорам и разным неровностям. Организовывать подвижные игры.