**Консультация для родителей «Зарядка по профилактике плоскостопия в домашних условиях»**

***Здоровье начинается со стопы***

В последнее время замечено ухудшение физического развития и состояния здоровья всего населения, в том числе детей.

Нарушение строения и функций стопы приводит к развитию различных заболеваний. Чаще всего страдает рессорная функция, что способствует формированию плоскостопия.…Неотъемлемой частью работы детского сада является взаимосвязь с родителями. Анкетирование родителей детей, которые посещают детский сад, показывает, что папы и мамы мало знают о том, как укрепить здоровье ребенка с помощью закаливания, физических упражнений, подвижных игр. Родители зачастую оберегают малышей от физических усилий даже от здорового соперничества в подвижных играх. Из лучших побуждений, конечно. Такая родительская любовь рискует превратиться в свою противоположность и принести только один вред.

**Плоскостопие**

Плоскостопие – одно из самых распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей. Плоскостопие – это деформация стопы с уплощением ее свода.

Точно определить, есть у ребенка плоскостопие или нет, можно только когда малышу исполниться пять лет. Почему? Во-первых, у детей до определенного возраста костный аппарат стопы еще не окреп, частично представляет собой хрящевую структуру, связки и мышцы слабы, подвержены растяжению. Во-вторых, подошвы кажутся плоскими, так как выемка свода стопы заполнена жировой мягкой «подушечкой», маскирующей костную основу. При нормальном развитии опорно-двигательного аппарата к пяти-шести годам свод стопы приобретает необходимую для правильного функционирования форму. Однако в некоторых случаях происходит отклонение в развитии, из-за которого появляется плоскостопие.

Плоскостопие встречается у детей самого разного возраста – от новорожденных до старших школьников. Этому заболеванию часто сопутствуют неприятные и даже болевые ощущения, особенно при ходьбе и беге. А поскольку у детей подвижность повышена, плоскостопие может доставлять им массу неудобств.

Зарядку от плоскостопия нужно проводить регулярно, иначе положительный эффект может не наступить. Конечно, маленького ребенка трудно усилием воли заставить делать такой комплекс упражнений постоянно. Что бы помочь ему в этом, родителям можно превратить такие занятия в небольшое соревнование, и привлечь к этой игре всех членов семьи.

**Комплекс упражнений, рекомендуемый при плоскостопии, в исходных положениях сидя на стуле и стоя :**

**1 — разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола;**

**2 — захватывание стопами мяча и приподнимание его;**

**3 — максимальное сгибание и разгибание стоп;**

**4— захватывание и приподнимание пальцами ног различных предметов (камешков, карандашей и др.);**

**5 — скольжение стопами вперед и назад с помощью пальцев;**

**6 — сдавливание стопами резинового мяча;**

**7 — собирание пальцами ног матерчатого коврика в складки;**

**8 — катание палки стопами;**

**9 — повороты туловища без смещения;**

**10 — перекат с пятки на носок и обратно;**

**11 — полуприседание и приседание на носках, руки в стороны, вверх, вперед**

**12 — ходьба на носках вверх и вниз по наклонной плоскости;**

**13 — ходьба по поролоновому матрацу(если такой имеется)**

**14 — ходьба на месте по массажному коврику(если такой имеется)**

**Каждый родитель должен знать:**

Неправильно подобранная обувь приводит:

• к косолапости;

• плоскостопию.

Повышенной потливости ног и как следствие к частым простудным заболеваниям.

Предупредить плоскостопие легче, чем лечить. Полезны занятия плаванием, ходьба, езда на велосипеде. 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. Также полезны упражнения для стоп.

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

• При исходном положении – ноги врозь, носки повёрнуты внутрь – выполнять попеременные повороты корпуса вправо и влево с поворотом соответствующей стопы на наружный край.

• Несколько минут походить на носках.

• Столько же походить на пятках.

• Немного походить с поджатыми пальцами ног.

• Походить с поднятыми пальцами ног.

• Несколько раз в день по 10-15 минут ходить на наружном крае стопы.

• Попытаться несколько раз пальцами ног поднять с пола любой мелкий предмет.

• Лечь на пол и двигать стопами влево и вправо, вперед и назад, сгибать и разгибать пальцы.

**Будьте здоровы!**