**Консультация для родителей.**

 **ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ.**

 **ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ.**

Оценивать физическое развитие ребенка можно не только по массе тела, росту, окружности головы, груди, но и по телосложению, осанке, размеру стопы.

**Осанка –** привычная поза, характеризующаяся способностью без особого напряжения держать прямо туловище и голову. Лучше всего осанку определять, поставив ребенка в профиль, потому что в таком положении очень хорошо видны естественные изгибы позвоночника.

Чрезмерная или недостаточная величина естественных изгибов позвоночника свидетельствует о неправильной осанке, что влечет за собой нарушение функции позвоночника и другие неблагоприятные последствия. Нередко встречаются следующие недостатки осанки: сутулость, круглая спина, плоская спина, седлообразная спина. Боковое искривление позвоночника называется сколиозом. Оно вызывается неправильным положением тела. А также причиной сколиоза является мышечная слабость.

Занятия физической культурой, подвижные игры, самостоятельная двигательная деятельность детей укрепляет мышцы, связочно-суставной аппарат, содействуя устранению сколиоза. Поэтому неправы родители, «охраняющие» ослабленных детей заниматься физической культурой. Этим они только вредят их здоровью. Также большое значение имеет наблюдение за правильной осанкой детей дома – во время еды, проведение игр и занятий.

**Форма стопы –** в норме представляет собой полусвод. Этот пружинящий «купол» удерживается благодаря натяжению связочного аппарата и напряжению мышц. Слабость мышечно-связочного аппарата или его перегрузка непосильной тяжестью, а также неправильная обувь, не соответствующая форме стопы, нарушают нормальную функцию стопы и могут привести к уплощению её свода. Резко выраженное уплощение называется плоскостопием. При плоскостопии ухудшается нормальная функция стопы. При ходьбе и стоянии быстро наступает утомление, появляются мышечные боли. Путем простого осмотра можно судить о её форме. Более верное представление дает отпечаток при помощи плантографа, предложенного А.В.Сидоровой (для получения детских плантограмм можно использовать рамку с натянутой в ней тканью или клеенку. На неё кистью наносят штемпельную краску, тушь или чернила, разведенные водой. Лист бумаги или газеты подкладывается под клеенку и ребенок встает обеими ногами сверху на клеенку. Получается отпечаток.)

Установлено, что двигательная активность детей раннего возраста находиться в прямой зависимости от формы стопы. Раннее распознавание плоскостопия и своевременное его лечение путем общедоступных физических упражнений помогут избавить детей от этого недостатка, или во всяком случае, уменьшить его. Поэтому особое значение имеет организация профилактики плоскостопия в раннем возрасте. Эта работа должна проводиться под руководством как родителей дома, так и медперсоналом в дошкольном учреждении.

Большую роль в профилактике плоскостопия имеет правильный подбор обуви для детей. Размер её должен точно соответствовать форме и индивидуальным особенностям стопы, предохранять стопу от повреждений, не затруднять и не вызывать чрезмерного давления на суставы, сосуды и нервы стопы.

Для предупреждения плоскостопия необходимо укреплять мышцы, поддерживающие свод стопы, что достигается применением общеразвивающих и специальных гимнастических упражнений. Которые являются наиболее активным терапевтическим средством не только компенсирующим дефекты стопы, но и исправляющим её конфигурацию и резко повышающим функциональные возможности.

На своих занятиях я использую следующие упражнения для коррекции стопы:

1. Ходьба на носках в среднем темпе продолжительностью 1-3 минуты.
2. Ходьба на внутренней стороне стопы в среднем темпе продолжительностью 2-5 минут.
3. Ходьба по гимнастической палке, канату.
4. Катание мяча поочередно левой и правой ногой.
5. Медленное приседание на гимнастической палке с опорой на стул.
6. Захват , поднимание и перекладывание пластмассовых крышечек в обруч.
7. В положении сидя на стуле перекатывание стопы с пятки на носок, продолжительность 1-3 минуты.
8. В положении сидя на скамейке или стуле собирание дорожки из легкой ткани пальцами ног до фигурки, поочередно меняя ноги .
9. Сгибание и разгибание стоп в положении сидя на стуле.

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

Таким образом, хочу подчеркнуть, что здоровье детей во многом определяется рациональным двигательным режимом, включающим привычную двигательную активность, организацию физического воспитания и закаливания дома и в дошкольном учреждении.