**Консультация для родителей:**

**«Детское плоскостопие и профилактика»**

Для правильной осанки и красивой походки большую роль играет правильное формирование голеностопного сустава. Любое нарушение в области этого сустава может отрицательно повлиять на походку, осанку ребёнка.

эффективными способами предупреждения косолапости и плоскостопия являются укрепление костно- мышечного аппарата специальными упражнениями. Гигиена и массаж ног с использование особых предметов: камушков, деревянных палочек, мешочков с песком, верёвок, набивных мячей и т. д. – и специальных приспособлений. Плоскостопие у детей дошкольного возраста можно объяснить функциональной незрелостью костно- связочного аппарата, слабостью мышц.

 Дети, страдающие плоскостопием, быстро устают при ходьбе, жалуются на боль в области голеностопного сустава и позвоночника. Во время ходьбы, бега, прыжков у них появляются конвульсии, сотрясается тело, что при нормальном анатомо – функциональном развитии стопы не наблюдается.

Одним из способов борьбы с утомление, коррекции недостатков и деформации являются закрепление опорно-двигательного аппарата специальными упражнениями, массирование рефлекторных зон стопы. Как средство эффективного массирования рекомендуется дорожка – массажёр, которая оказывает довольно мощное тонизирующее общеразвивающее действие. Проходя по дорожке – массажёру с ребристыми поверхностями, ребёнок под тяжестью тела перекатывает стопу от пятки до кончиков пальцев и тем самым массирует, фактически все рефлекторные зоны подошвы. Снимает и утомляемость, восстанавливается работоспособность.

На дорожке – массажёре целесообразно выполнять следующие упражнения: ходьба медленная с глубоким перекатом стопы, ходьба на носках, на наружных краях стопы, поочерёдное топтание ногами с высоким подниманием колен, приставные пружинящие шаги, лёгкие поскоки и прыжковые упражнения и т. д.

**Профилактика и коррекция плоскостопия.**

Для предупреждения и коррекции плоскостопия у дошкольников необходимы специальные приёмы и методы. Упражнения проводятся в определённой последовательности в три этапа.

На первом этапе дети выполняют упражнения без предметов. Носками и пальцами ног делают различные движения: вверх – вниз, вправо – влево; из положения основной стойки тяжесть тела переносится в разные части стопы, выполняются повороты, круги, пружинящие движения носками с глубоким перекатом с пятки на носок и наоборот.

На втором этапе детям предлагаются упражнения с предметами: захватывание пальцами стопы мелких предметов, удержание и выбрасывание их (камушки разных размеров, круглые палки, прутья, верёвки разной толщины, мешочки с песком и т. д.), перекатывание стопой набивного мяча, кроме того, давление стопой на резиновый массажёр и ходьба по резиновой дорожке – массажёру.

На третьем этапе сравнительно усложняются двигательные действия ребёнка, используются различные приспособления универсального типа, усложняется также способ перемещения ребёнка на этих снарядах: дети ходят по наклонной доске (угол наклона которой постепенно увеличивается), по дорожкам, лесенке, мостику – качелям, ребристым доскам, рейкам гимнастической лестницы, кирпичам и т. д.

**Упражнения для предупреждения плоскостопия.**

1. Подниматься на носки и опускаться на стопы.
2. Одна стопа потирает другую.
3. Сгибать и разгибать пальцы,  сидя, лёжа.
4. Поворачивать стопу вперёд-назад, влево - вправо.
5. Пружинящие движения носками с глубоким перекатом с пятки на носок и наоборот.
6. Ходьба на носках, на пятках, на наружных и внутренних краях стопы.
7. Длинные прямые шаги с глубоким перекатом с носка на пятку.
8. Разнообразные поскоки, прыжки на месте и с продвижением вперёд.
9. Ходить босыми ногами по песку, по круглому щебню, по дорожке – массажёру.

10.Захват предметов пальцами ног, удерживание и бросание их.

1. Перекатывание стопой набивного мяча, мешочка с песком и других предметов в различных направлениях.
2. Ходьба по ступенькам с помощью взрослого и без него.
3. Ходьба босиком по рейке – качалке, положенной выпуклой стороной вниз.
4. Ходьба по ребристой доске, расположенной на полу, и по наклонной ребристой доске.
5. Ходьба по гладкой наклонной доске вверх – вниз.
6. Ходьба через ступеньки лестницы в медленном и быстром темпе.