

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

Очень часто в последнее время у детей дошкольного возраста встречается плоскостопие, но родители относятся к этому заболеванию несерьёзно. Они считают, что плоскостопие не причинит вреда для здоровья их ребенка. Но это заблуждение взрослых может привести к различным тяжелым заболеваниям.

Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому естественно, что нарушения этого фундамента обязательно отражается на формировании подрастающего организма. Надо помнить, что с развитием плоскостопия, помимо болей, судорог в нижних конечностях, происходит нарушение кровообращения в них, со всеми вытекающими последствиями. Изменение формы стопы вызывает не только снижение её функциональных возможностей, но что особенно важно, изменяет положение позвоночника. Это отрицательно влияет на функции последнего и, следовательно, на осанку и общее состояние ребенка. Недостаточное развитие мышц и связок стоп, не благоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению двигательной активности. Самое активное формирование функции опорно-двигательного аппарата ребенка происходит до 6 лет. После этого плоскостопие вылечить гораздо сложнее, именно по этой причине, так важно проводить профилактику плоскостопия у дошкольников.

В профилактике лечение мышечно-связочного аппарата голени и стопы, помогает выполнение:

- закаливание стоп, которое способствует укреплению мышц, связок и суставов, стимулирует активные точки и зоны, расположенные на стопе;
- различные упражнения для ног (ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стоп, ходьба на неровной почве, глубокому песку, камешкам, сгибание и разгибание пальцев, плавание, занятия спортом);
- применение массажа (поглаживание, разминание, растирание) мышц передней и внутренней поверхности голени, а также подошвенной поверхности стопы;
- способствует так же ношение рациональной обуви (обувь должна плотно охватывать, но не сдавливать, передний отдел стопы и пятку, иметь достаточно гибкую подошву, невысокие каблуки);
- применяются ортопедические стельки, разгружающие поперечный свод стопы.

**Задачи** по профилактике плоскостопия:

- развивать мышечно–связочный аппарат голени стопы;
- формировать навык правильной ходьбы и осанки;
- укреплять физическое и психическое здоровье детей;
- расширить совместный двигательный опыт педагогов, родителей и детей;
- познакомить родителей с упражнениями, играми и правилами для профилактики плоскостопия.

Необходимо установить единство в подходе к укреплению здоровья детей в детском саду и дома. С этой целью мы регулярно проводим родительские собрания, консультации специалистов, открытые просмотры занятий, совместные занятия ЛФК, спортивные досуги, праздники и развлечения. Родители принимают активное участие в создании развивающей среды в группе, изготовлении ортопедических дорожек. Отношение родителей к физическому воспитанию влияет на формирование детских интересов и предпочтений. Только примеры родителей воспитывают у ребенка устойчивую привычку к регулярному выполнению упражнений.

В основе всех комплексов, лежат игры, в процессе игры детям легче закрепить нужные навыки, предлагаем игровые упражнения для предупреждения развития плоскостопия у детей.