

**Консультация для родителей
на тему:**

***«Профилактика плоскостопия.
Причины плоскостопия и пути его
профилактики»***

Подготовила воспитатель:
Трухина О. В.



Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки. При плоскостопии, сопровождающемся уплотнением свода стоп, резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, становится трудно ходить.

Основной причиной развития плоскостопия является слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода. Но причиной плоскостопия может стать и тесная обувь, особенно с узким носком или высоким каблуком, с толстой подошвой, так как они лишают стопу её естественной гибкости.

В раннем детском возрасте малоподвижная форма плоскостопия обычно безболезненна, в дальнейшем же, по мере роста ребёнка, этот недостаток может увеличиться и причинить много неприятностей.

В основе профилактики лежит, во-первых, укрепление мышц, сохраняющих свод, во-вторых, ношение рациональной обуви и, в-третьих, ограничение нагрузки на нижние конечности.

Главным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени. Такие виды движения и бег не только хорошо воздействуют на весь организм, но и служат эффективным средством, предупреждающим образование плоскостопия. Особенно полезна ходьба на носках и наружных краях стопы.

Упражнения по профилактике плоскостопия

1. «Лисички» — мягкая крадущаяся ходьба на носочках.
2. «Кабанчики» — тяжелая ходьба на пятках.

3. «Мишки» — неуклюжая ходьба на внешней стороне ступни, с поджатыми внутрь пальцами — по ребристой наклонной доске (мишки лезут на дерево), по коврику с пуговицами (на пляже с камешками), с рейками (по упавшим веточкам).

4. «Обезьянки берут орешки»

Захват малого мяча ступнями ног.

5. «Обезьянки-художники» Толстым фломастером, зажатым между стопами или пальцами, нарисовать на листе бумаге, лежащем на полу, желаемый рисунок (солнце, цветок, тучку и т.д.).

6. «Обезьянки-музыканты» Поднять пальцами ног погремушку и пограть. Зажать пальцами ног веревочку на которой висит колокольчики позвонить.

7. «Обезьянки читают газету» Пальчиками ног рвать газету на части.

8. «Мишка на роликовых коньках» Катать бруски ногой с сильным нажимом и прокатывать их от носка к пятке.

9. «Курочка собирает червячков и бросает их цыплятам» Сидя на скамеечке, пальчиками ног поднять палочку, лежащую на полу, и отбросить ее как можно дальше.

10. «Обезьянки» — мягкая, с подпрыгиванием, ходьба, лазание по шведской стенке (обезьянки лезут на пальму), ходьба боком по канату (переход через речку по узенькому мосту).