**Консультация для родителей**

**«Предупреждение плоскостопия или**

**Здоровье начинается со стопы».**

**«Забота о здоровье -лучшее лекарство».**

Укрепление здоровья детей- одна из основных проблем в современном обществе. Перед педагогами детского сада стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и в целом физическому развитию дошкольников. Все оздоровительные и профилактические мероприятия могут быть эффективными, когда проводятся в комплексе, систематически: и в детском саду и дома. Поэтому необходимо вместе с родителями решать поставленные задачи.

Двигательная активность детей в прямой зависимости от формы стопы. Раннее распознание плоскостопия и своевременное его лечение очень важны.

Важный элемент обуви для дошкольников- каблук, высота которого влияет на различные отделы стопы, ее положение. При отсутствии каблука увеличивается нагрузка на свод стопы. При небольшом каблуке он, наоборот, разгружается за счет перераспределения нагрузки с увеличением ее на передний отдел. Слишком высокий каблук делает нагрузку на передний отдел стопы чрезмерной. Это приводит к снижению поперечного свода и формированию поперечного плоскостопия.

На занятиях в детском саду используем массажные коврики, ребристые дорожки, мячики «Суд-жок», палочки и т.д. для выполнения гимнастических упражнений, которые улучшают форму и функцию стопы.

Дома вместе с родителями для укрепления здоровья и предупреждения плоскостопия, детям необходимо ежедневно делать утреннюю гимнастику, проводить закаливающие процедуры, практиковать бег, прыжки, ходить босиком по дорожкам, массажерам и неровностям.

Таким образом, состояние стопы влияет на весь организм. Поэтому, начиная с раннего возраста, нужно уделять особое внимание профилактике деформаций стопы.

Желаю всем крепкого здоровья!

Инструктор по физической культуре: ТихоноваТ.В.

21.03.2019















