**Консультация для родителей**

**«Зарядка по профилактике плоскостопия в домашних условиях»**

**Плоскостопие** – это коварная и серьезная патология, которая влечет за собой износ опорно-двигательной системы. При плоскостопии снижается или исчезает рессорная, амортизирующая роль стопы, в результате чего внутренние органы становятся мало защищёнными от сотрясений. Одним из частых симптомов плоскостопия является боль в стопе. Главной причиной её возникновения является слабость мышечно-связочного аппарата стопы. Врождённое плоскостопие встречается редко. Оно чаще развивается у детей ослабленных, плохо развитых физически, перенёсших рахит. Перегрузка, переутомление стопы возникают у детей с избыточным весом. Однако предупредить плоскостопие легче, чем его вылечить. Тем более, что вылечить заболевание полностью возможно только в детском возрасте. У взрослых развитие болезни можно лишь притормозить.

Свод стопы формируется у детей 3–4 лет. Однако относительная слабость мышц и связок сохраняется до 6–7 лет даже у здоровых детей. Поэтому с детьми этого возраста необходимо регулярно выполнять упражнения, которые помогут сформировать и укрепить мышцы свода стопы и предотвратить развитие плоскостопия. В этом возрастном периоде организм отличается большой пластичностью. Успешная профилактика и коррекция плоскостопия возможны на основе комплексного использования всех средств: как физических средств, так и правильно подобранных для профилактики ортопедических приспособлений. Необходимо сформировать правильный навык установки стоп при стоянии и ходьбе, стопы должны быть параллельны, с лёгким разведением носков. Для того, чтобы исправить порочную установку стоп следует запастись терпением.

Упражнения для стоп выполняют босиком или в чешках.   
Правильно сформировать и укрепить мышцы свода стопы так же поможет хождения босиком по земле, песку, камушкам, в воде, плавание, езда на велосипеде и танцы.

**Рекомендации родителям по профилактике плоскостопия у детей.**

Профилактикой заболевания следует заниматься  уже с первого года крохи. Самое главное – задумайтесь над тем, в чем он будет бегать и прыгать, то есть об обувке.  Правильная профилактическая и лечебная ортопедическая обувь всегда поможет при профилактике деформации. А специальная ортопедическая стелька поможет закрепить результат применяемого комплекса лечебных упражнений. Профилактическая работа с детьми должна стать главным аспектом в процессе воспитания.

Совершенно необоснованным считается стремление родителей научить деток сидеть или ходить раньше положенного срока. Также для профилактики рекомендуется бороться с желанием девочек ходить на каблуках, высокой платформе. Недостаточно окрепшие мышцы, связки не смогут выдержать непривычную нагрузку, происходит изменение осанки, что может стать серьезной причиной появления плоскостопия у младших школьников.

**Комплексы упражнений для лечения и предупреждения плоскостопия.**

**Комплекс 1.**

**Упражнения от плоскостопия**

**«ВЕСЕЛЫЕ ЛАПКИ»**

Исходное положение(И.п.) сидя, пятки на полу, носки тянем на себя. Попеременное движение стопами вверх/вниз.

**«ПОСТРОИМ МОСТИК»**

И.П. то же. Пальчиками ноги коснуться пола, при этом средний отдел стопы касаться пола не должен. Вернуться в И.П.

**«ГУСЕНИЦА»**

И.П.сидя,cтопы прижаты к полу. Сгибая пальчики, плавно подтягиваем пятку. Стараемся стопу от пола не отрывать .Выполняется в медленном темпе.

**«НАРИСУЙ КАРТИНКУ»**

Дети, сидя на стульчиках, пальцами  ног составляют разнообразные сюжеты, используя палочки различного цвета и длины.

**«СТИРКА»**

На полу перед детьми платочки. Пальцами ноги дети собирают платочек в гармошку и отпускают(стирают).Затем берут платочек за край, поднимают и опускают его(полощут) и снова собирают в гармошку(отжимают) и вешают платочек сушиться.

**«ИГРА  –ИМИТАЦИЯ-ПЕРЕЙДИ ВБРОД»**

Ходьба босиком по неровной поверхности -по песку, камешкам, дорожкам с нашитыми пуговицами разной величины.

**«УПРАЖНЕНИЯ С  МАССАЖНЫМ МЯЧОМ»**

И.П.сидя. Прокат мяча подошвенной поверхностью -от пятки до носка, попеременно правой/левой стопами

И.П.сидя Внутренней поверхностью стоп ,ближе к голеностопным суставам, зажат мяч. Опираясь пальцами о пол, поднимаем и опускаем пятки, удерживая мяч.

И.П  сидя на полу. Обхватываем мяч стопами с двух сторон, приподнимаем и удерживаем на весу 5-10 секунд

И.П сидя на полу. Мяч между стопами. Разведение носков в стороны, пятки удерживают мяч.

**Комплекс 2.**

**Упражнения от плоскостопия выполняются сидя на стуле:**

1. выполняем стопами круговые движения;
2. тянем носки на себя, затем от себя, не сгибая колени;
3. сгибание-разгибание пальцев;
4. сведение-разведение носков, при этом пятки не отрываем от пола;
5. соединяем подошвы (колени не согнуты);
6. большим пальцем ноги проводим по голени другой снизу вверх, затем меняем ноги;
7. отрываем от пола носки, пятки поочередно;
8. сгребаем подошвами воображаемый песок, на пляже – реальный;
9. пытаемся захватить пальчиками ног различные предметы вокруг себя;
10. провести подошвой и внутренним краем левой ступни по правой голени, поменять ногу;
11. катаем подошвой различные овальные предметы.

**Комплекс 3.**

**Комплекс упражнений для выполнения стоя:**

1. приподнимаемся на носочках;
2. перекаты с носка на наружную часть стопы, затем обратно;
3. упираемся на внешние части подошвы, в таком положении стоим 40 секунд;
4. приседаем, не отрывая от пола пятки;
5. стоя прямо, согнуть одну ногу в колене под прямым углом, выполняем вращения голенью, самой ступней.