**Консультация для родителей**

**«Профилактика нарушений осанки и плоскостопия».**

Медицинские обследования детей дошкольного возраста показывают, что среди функциональных отклонений, выявляемых у детей, наибольший процент составляют отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата, а в частности **нарушения осанки** и **уплощение стоп**.

В этом возрастном периоде организм отличается большой пластичностью, поэтому можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия и нарушений осанки, исправить их путем укрепления мышц и связок стопы, спины.

Осанка считается нормальной, если голова держится прямо, грудная клетка развёрнута, плечи находятся на одном уровне, живот подтянут, ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах.

При её ухудшении нарушается функция дыхания и кровообращения, затрудняется деятельность печени и кишечника, снижаются окислительные процессы, что ведёт к понижению физической и умственной работоспособности. Дефекты осанки часто вызывают нарушения зрения *(астигматизм, близорукость)* и морфофункциональные изменения в позвоночнике, ведущие к сколиозам, кифозам и остеохондрозу.

Чёткие, естественные изгибы позвоночника образуются к 6-7 годам жизни ребёнка. Они играют очень важную роль в предохранении внутренних органов и головного мозга от толчков и сотрясений, так как позвоночник приобретает способность пружинить при движениях стоп.

У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно нерезко и не являются постоянными. Наиболее частый дефект - вялая осанка, для которой характерны чрезмерное увеличение шейного и грудного изгибов позвоночника, слегка опущенная голова, опущенные и сдвинутые вперёд плечи, запавшая грудная клетка, отстающие от спины *(крыловидные)* лопатки свисающий живот; нередко ноги слегка согнуты в коленных суставах. На основе вялой осанки позднее могут сформироваться плоская, круглая и кругло-вогнутая спина, а также боковые искажения *(сколиотичная осанка)* или комбинированное искажение.

Поскольку на рост и формирование осанки оказывают влияние условия окружающей среды, родители и сотрудники дошкольных учреждений, должны контролировать позы детей при сидении, стоянии, ходьбе.

Важное значение имеют:

* Своевременное правильное питание;
* Свежий воздух;
* Подбор мебели в соответствии с длиной тела;
* Оптимальная освещённость;
* Привычка правильно переносить тяжёлые предметы;
* Привычка правильно сидеть за столом;
* Расслаблять мышцы тела;
* Следить за собственной походкой.

Родителям необходимо в повседневной жизни следить за правильным положением тела ребёнка, создавать необходимые условия в семье (спать на жесткой кровати, подушка не должна быть высокой и т.п.)

Главным действенным средством профилактики дефектов осанки является правильное и своевременно начатое физическое воспитание.

**Плоскостопие у детей**– явление достаточно распространенное, и только около 3 % малышей страдают им с рождения. В большинстве случаев диагноз плоскостопие ставят детям в пяти-шести летнем возрасте, так как в раннем детстве у ребенка наблюдается естественная жировая подушечка на стопе. Если же врач с уверенностью заявляет, что такое нарушение стопы присутствует, то пора активно принимать меры по борьбе за здоровье ног.

Плоскостопие рассматривается как нарушение функций стопы, которое внешне проявляется в опущении сводов стопы, это вызвано ослаблением мышц и растяжением ее связок.

Самым доступным методом лечения и профилактики **плоскостопия у детей** являются специальные физические упражнения, а также езда на велосипеде и плавание.

Одно из основных профилактических упражнений плоскостопия – это вращение ступнями обеих ног в разных направлениях. Такую тренировку лучше выполнять в положении сидя.

Также можно выполнять следующие упражнения в положении сидя:

* сгибание и разгибание стоп,
* сжимание и разжимание пальцев,
* круговые движения по максимальной окружности в обе стороны,
* поворот стоп подошвами внутрь,
* захват и удержание округлого предмета (мяча, кегли) подошвами,
* сжимание резинового мяча подошвами,
* катание подошвами округлого предмета,
* попеременные удары носками и пятками в пол,
* захват и поднимание с пола мелких предметов,
* то же самое, но со скрещенными ногами,
* собирание пальцами ног ткани, лежащей на полу.

Упражнения, выполняемые в положении стоя (некоторые из этих упражнений выполняются, держась за опору на уровне груди):

* сокращение мышц стопы,
* перекатывание с пятки на носок и с носка на пятку,
* собирание с пола мелких предметов или ткани пальцами ног,
* сведение и разведение пяток, стоя на носках,
* приседание на носки.

Упражнения, выполняемые в ходьбе:

* ходьба на носках,
* ходьба на пятках,
* ходьба на носках с поворотом пяток внутрь,
* ходьба на наружных краях стоп,
* ходьба по ребристой доске.

Зарядку по профилактике плоскостопия нужно проводить регулярно, иначе положительный эффект может не наступить. Конечно, маленького ребенка трудно усилием воли заставить делать такой комплекс упражнений постоянно. Что бы помочь ему в этом, родителям можно превратить такие занятия в небольшое соревнование, и привлечь к этой игре всех членов семьи.

Учитывая, что профилактика и коррекция нарушений осанки и плоскостопия – процесс продолжительный, требующий систематической работы, также рекомендуем родителям заниматься с ребенком и дома.

 **Руководитель физического воспитания**

 **Максимова Елена Евгеньевна**