**Консультация для родителей:**

**«Профилактика плоскостопия у детей».**

 Чем опасно плоскостопие? Родители должны помнить, что плоскостопие – это недуг, который при отсутствии адекватной терапии, приводит к серьезным осложнениям и сильной деформации костей стопы, а также болезням опорно-двигательного аппарата.

 Успешная профилактика плоскостопия возможна на основе комплексного использования всех средств физического воспитания! - гигиенических, природно-оздоровительных факторов и физических упражнений.

 Среди гигиенических факторов важным условием предупреждения деформации стоп является: гигиена ног, гигиена обуви и правильный её подбор. Детям не следует покупать обувь с открытой пяткой. Задник должен быть устойчивым и препятствовать скольжению стопы сзади и снаружи, что предупреждает развитие плоскостопия. Детям дошкольного и школьного возраста рекомендуется пользоваться обувью, охватывающей щиколотку, так как ношение более низкой обуви вызывает утомление и приводит к деформации пальцев.

 **В процессе профилактики плоскостопия у детей необходимо:**

• следить за их осанкой;

• обращать внимание на то, чтобы они всегда держали корпус и голову прямо;

• ежедневно заниматься гимнастикой и спортом;

• ходить босиком в теплое время года по неровной почве;

•делать массажи стоп.

 Главным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно – связочного аппарата стоп и голени. Особенно полезна ходьба на носках и наружных краях стопы.

**Разминка «Веселый зоосад».**

Ребенок проговаривает текс и показывает соответствующие движения.

Начиная тренировку,

Верблюды танцуют ловко. *Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки.*

Пробираются вперед,

Здесь жирафов кто – то ждет. *Ходьба на носках, руки вверх.*

Мишка важно так шагает,

На бок лапы расставляет. *Ходьба на внешнем своде стопы, руки на поясе.*

 Консультацию подготовил воспитатель по физической культуре Авдонина М.И.