A close-up photograph of a child's hands, wearing a blue denim jacket, holding a bright red, spiky massage ball. The ball is covered in numerous small, rounded protrusions. The child's hands are positioned as if they are about to use the ball for massage. The background is a plain, light-colored surface.

**Консультация для
родителей**

A solid red arrow pointing to the right, positioned to the left of the main text.

**«Помните – здоровье
начинается со стопы!»**

Важные функции стопы

1. Форма стопы влияет на состояние осанки, позвоночника, походку.
2. Рефлексогенные зоны на подошвенной поверхности стопы обеспечивают её связь с различными системами организма (сердечно - сосудистой, дыхательной и др.).
3. Деформация стопы у дошкольников приводит к нарушению походки, быстрой утомляемости, застойным явлениям в сосудах нижних конечностей, болям головы, голеней, стоп.

На свод стопы влияют внутренние и внешние факторы.

Внутренние:

- физиологическое развитие детского организма;
- перенесенные заболевания (рахит);
- особенности физического развития (избыток массы тела) и состояния здоровья.

Внешние:

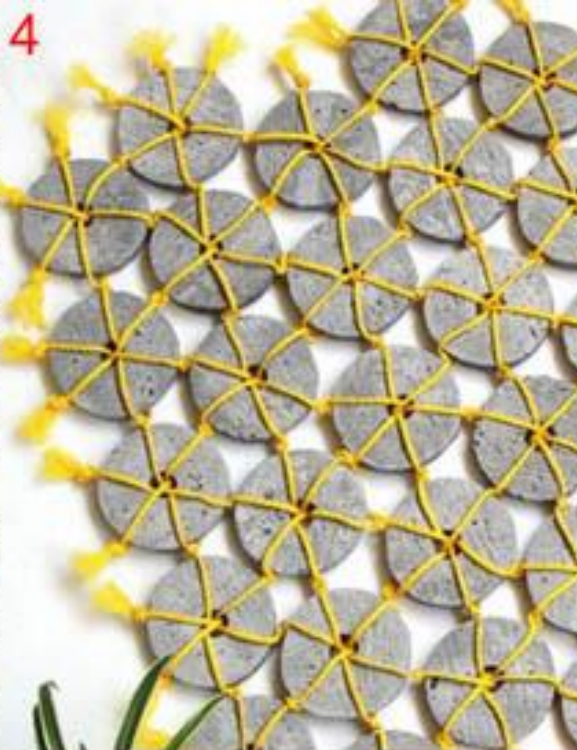
- недостаточная двигательная активность;
- неудобная обувь;

длительные нагрузки в положении сидя

Для предупреждения плоскостопия и правильного формирования стопы используйте:

- игры для здоровья;
- специальные упражнения;
- хождение босиком по различным поверхностям (песок, трава и др.);
- лазанье по гимнастической стенке;
- катание на велосипеде;
- игру в футбол;
- прыжки на батуте;
- массажные коврики, желательно нескольких видов;
- ванночки для ног: ежедневно в воде комнатной температуры в течение 5 мин;
- обувь с эластичной подошвой, небольшим каблучком (1,5 – 2,0 см), плотным задником.





Детей упражнения привлекают лишь в том случае, если они выполняются в игровой форме. Именно поэтому в детских садах чаще всего используется гимнастика, по типу следующего комплекса:

«Качели»

Ребенок сидит на гимнастической скамейке, вытянув ноги и опираясь пятками на пол. При слове «вверх» тянет носки ног на себя. Затем опускает при слове «Вниз» к полу. Сопровождается четверостишием:

Ах, качели, ах, качели,

Прямо к небу подлетели,

Вверх-вниз, вверх- вниз,

Только крепко ты держись!

«Веселый ежик»

Ребенок стоит, держа руки на поясе. Он катает мячик от носка к пятке, меняя ноги.

Ежик бежит по дорожке,

А мы массируем ножки!

«Художник»

Ребенок стоит, держа руки на поясе. Он рисует ножками на полу фигуры – круги, квадраты.

Будут дети рисовать,

Сегодня только ножками!

Станут ножки выполнять

Замысел художника!

«Паучок»

Ребенок переступает по обручу или палке, приставным шагом. При этом он обхватывает гимнастический снаряд пальцами ног.

Паучок ползет по дорожке,

Быстро он переставляет ножки.

«Улитка»

Ребенок, стоя, поднимает пальцы ног. Подгибает их и упирается в пол. Начинает двигаться вперед.

Нам покажут наши ножки,

Как топает улитка по дорожке!

«Пяточки»

Встать на пятки, подняв носочки. Затем опуститься на стопу.

Хватит нежиться в кроватке,

Нужно разминать нам пятки!

«Маляр»


Ребенок лежит на спине и водит одной стопой по другой.

Красить дом уже пора,

Мы позвали маляра!

Но не с кисточкой, ведром,

Мастер к нам пришел в наш дом!



Элемент игры в этих упражнениях делает их простыми для выполнения. Ребенок запоминает стишки и может потом по настроению выполнять их сам, даже вне физкультурных занятий.

Предупреждать плоскостопие надо с раннего возраста. Очень полезны закаливающие процедуры: ходьба босиком по земле, песку, плоским камням, воде, по корням деревьев (но не по полу, лазание босиком по шведской стенке, езда на велосипеде, плавание. В зимнее время желательно приобрести дорожку - массажер, по которой ребёнок мог бы походить дома.

Будьте здоровы!

