**Консультация для родителей  «Здоровье начинается со стопы».**

Основной задачей по ФГОС в детском саду является*Сохранение и укрепление здоровья детей.*

         Все родители мечтают о том, чтобы их ребёнок рос здоровым и физически крепким.

Какие же факторы необходимы для оздоровления и физического развития детей? Если вы затрудняетесь с ответом, можете найти подсказку на столе. Все ответы верны. Всё это в совокупности укрепляет здоровье ваших детей.

Сегодня мы рассмотрим всего лишь один раздел темы «Здоровье» –

«Здоровье начинается со стопы»**.**На первый взгляд, кажется, что не настолько значим этот раздел, но мы постараемся сегодня убедить вас в том, что эта тема важна для развития и оздоровления детей.

Стопа является фундаментом здоровья, поскольку выполняет чрезвычайно важные функции, благодаря которым осуществляется всё многообразие движений в процессе жизнедеятельности. Нарушение строения и функций стопы приводит к развитию различных заболеваний. Чаще всего страдает рессорная функция, что

способствует формированию плоскостопия. У детей дошкольного возраста оно встречается довольно часто – в 20-40% случаев. Это связано со слабостью мышечно-связочного аппарата и влиянием ряда

неблагоприятных факторов, одним из которых является нерационально подобранная сменная обувь. Особое значение при формировании стопы имеют условия пребывания ребёнка в детском саду, где он проводит большую часть дня.

Детская стопа по сравнению со стопой взрослого человека имеет ряд

особенностей. Она более широкая в передней части и сужена в пяточной. Пальцы детской ноги расходятся веером, в то время как у взрослого они плотно прилегают друг к другу.

Заключение о плоскостопии врачи выносят, когда дети достигают пятилетнего возраста. При этом дети, страдающие плоскостопием, часто жалуются на быструю утомляемость, головную боль и боль в голени и стопе. У них также нарушается походка. Кроме того, в дальнейшем могут развиться застойные явления в сосудах нижних конечностей. Форма стопы влияет также на состояние осанки и

позвоночника ребёнка. Одностороннее снижение свода стопы – справа или слева – приводит к перекосу таза, ассиметрии лопаток, плеч и формированию сколиоза.

Важная функция стопы определяется расположением особых рефлексогенных зон на подошвенной поверхности, обеспечивающих связь с различными системами организма.

Таким образом, стопа, благодаря уникальному строению и важным функциям, оказывает влияние на весь организм. Поэтому особое внимание необходимо уделять профилактике деформаций стопы уже с раннего возраста. Какие же факторы, в том числе связанные с условием пребывания ребёнка в детском саду, влияют на свод стопы?

**Первое:**обувь должна соответствовать форме, размеру стопы и иметь в носочной части припуск 5-7 мм. Недопустима  зауженность в носочной части, поскольку это приводит к деформации большого пальца, его отклонению наружу. Чрезмерно свободная обувь также оказывает отрицательное влияние, могут  появиться потёртости, мозоли.

**Второе:**подошва должна быть гибкой. Недостаточная гибкость ограничивает движение в суставах, нарушается походка, что оказывает негативное влияние на осанку и позвоночник ребёнка. Гибкость голеностопного сустава считается нормальной, если угол между стопой и горизонтальной поверхностью пола составляет 25 градусов. Подошва не должна быть высокой. Это приводит к

дополнительной нагрузке на мышцы стопы, их ослаблению и быстрому утомлению.  Слишком мягкая подошва (как у «чешек») также недопустима.

**Третье:**важным элементом обуви для дошкольников является каблук, высота не должна превышать 5-10 мм. Такой каблук увеличивает свод стопы, её рессорность, защищает пятку от ушибов, смягчая удар ноги о твёрдую поверхность при ходьбе.

**Четвёртое:**для профилактики деформации стопы особое значение имеет наличие фиксированного задника, который позволяет прочно удерживать пяточную кость и предотвращает её отклонение наружу.

**Пятое:**наряду с фиксированным задником обувь должна  обеспечивать прочную фиксацию стопы в носочной части. Открытый носок приводит к неустойчивому положению стопы. Кроме того, возрастает угроза травматизации пальцев.

**Шестое:**прочная фиксация стопы в обуви обеспечивается также

соответствующими креплениями.

**Седьмое:**наличие дополнительных «окошек», позволяющих осуществлять хорошую вентиляцию обуви.

      Таким образом, профилактическая сменная обувь для детей дошкольного возраста должна соответствовать форме и размеру стопы, иметь достаточно гибкую, (но не мягкую) невысокую подошву, каблук высотой 5-10 мм, фиксированный задник, закрытую носочную часть и крепления для прочной фиксации стопы. Итак, собирая ребёнка в детский сад, особое внимание обратите на сменную обувь с точки зрения её соответствия требованиям профилактической обуви (Демонстрируются образцы обуви, отвечающей гигиеническим требовании ям, и обуви, не отвечающей этим требованиям.)

Говоря о сменной обуви дошкольника, следует обращать внимание и на развитие мышц стопы. Она включает в себя ежедневные гигиенические ванночки для ног с использованием эфирных масел: сосны, пихты, эвкалипта, лаванды и морской соли; расслабляющий массаж мышц голени и стопы; босохождение по мягкой поверхности; гимнастику для мышц голени и стоп с включением физических упражнений и массаж подошвы ног. Какие же мероприятия проводятся в детском саду для укрепления мышц стопы?

1. Утренняя гимнастика.

2. Физкультурные занятия.

3. Корригирующая гимнастика по профилактике плоскостопия.

4. Упражнения для снятия физического напряжения.

5. «Правильные минутки»

**"Поиграем ножками».**

      Сейчас мы покажем вам один из видов оздоровления. Посмотрите, как

выполняются игровые упражнения "Поиграем ножками». Эти упражнения вы

сможете проводить дома, а дети вам помогут. В утреннее время  индивидуально и по подгруппам мы проводим упражнения по профилактике плоскостопия. Эти упражнения разнообразны: перекатывание мяча стопой, хождение по палке, собирание карандашей и бумажек пальцами ног.

В детском саду мы практикуем и необычный вид корригирующей гимнастики.    Вот последовательность ее упражнений.

– Ребята, садитесь, возьмите фломастеры, поставьте их между пальчиками.

Ваши родители загадают вам загадки, а вы отгадайте их и попробуйте изобразить понравившуюся вам отгадку на своих листочках,

В дверь, в окно стучать не будет, а войдёт и всех разбудит (Солнце).

Шумит он в поле и в саду, а в дом не попадёт

И никуда я не пойду, покуда он идёт (Дождь).

За домом у дорожки висит пол-лепёшки (Месяц).

Крашеное коромысло над рекой повисло (Радуга).

**Практическая часть:**

Для укрепления стопы ног в магазинах продаются различные тренажёры

(показ).

Наш детский сад не может себе позволить купить дорогие тренажёры, поэтому мы сделаем вместе с вами,  сегодня вот такие рефлекторные дорожки. По этим дорожкам наши дети будут ходить после сна.

Давайте и мы с вами и с вашими детьми сделаем небольшие тренажёры для

стопы ног и мелкой моторики рук (практическая работа).

**Заключение.**

Уважаемые родители, сегодня мы с вами поговорили о здоровье и убедились в важности стопы в оздоровлении ребёнка. Хотелось бы выразить уверенность в том, что проблема здоровой стопы дошкольника займёт достойное место в оздоровлении ваших детей и вы, родители, уделите должное внимание укреплению стоп ребенка.