**«Профилактика нарушения осанки и плоскостопия**

 **у детей дошкольного возраста»**

*Рекомендации для родителей*

***подготовила***

***инструктор по физической культуре***

***Хлюстова Е.А.***

 В последние годы все реже встречаются практически здоровые дети. Наиболее часто встречаются патологии нервной системы, опорно-двигательного аппарата, патологии дыхательной системы, патологии органов зрения.

 По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний **детей**, значительное количество **детей** *(от 60 до 80%)* имеют **нарушения осанки,** а так же выявляется функциональная недостаточность стоп *(67,2 – 67,3%).*

 В дошкольном возрасте осанка еще не сформирована, неблагоприятные факторы наиболее сильно влияют на детей в период бурного роста.

 Осанка – это умение человека держать свое тело в различных положениях, привычная поза непринужденно стоящего человека. На характер осанки человека большое влияние оказывает позвоночник, так как он является основным костным стержнем и связующим звеном костей скелета. Здоровый позвоночник, правильная осанка, хорошо сформированная грудная клетка, а также симметрично и достаточно развитые мышцы являются не только основой красивой и стройной фигуры, но и залогом физического здоровья, социального и психологического благополучия.

 Правильная **осанка** имеет огромное значение в жизнедеятельности человека, поскольку она способствует нормальному функционированию жизнеобеспечивающих систем организма и помогает избегать поздних **нарушений,** опасных для здоровья. С целью **предупреждения нарушений осанки у детей,** необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

1. Выполнять упражнения по укреплению мышц туловища.

2. Правильно сидеть за столом, партой, на стуле, не горбиться.

3. При переносе тяжестей нужно равномерно нагружать руки.

4. Спать на жесткой постели с невысокой подушкой.

 Плоскостопием называют деформацию стопы, при которой её продольный или поперечный свод опускается и уплощаются. Стопа — опора нашего тела, и любой дефект развития может отражаться на осанке. В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного роста, ее формирование не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений. Именно поэтому необходимо уделять особое внимание физическому воспитанию ребёнка, использовать упражнения, направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия.

 Детская стопа формируется до 12 лет. Как уже известно, что ребёнок рождается с **плоской** стопой и задача взрослых способствовать правильному формированию свода стопы. С целью **предупреждения плоскостопия у детей**необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

1.  Не рекомендуется ношение обуви с **плоской подошвой.**

2. Босохождение - позволяет сочетать укрепление мышц и связок стоп с их локальным закаливанием.

3. Во время ходьбы **детей**необходимо обращать внимание на правильную постановку шагающей ноги на опору: пяткой с последующим перекатом на всю стопу, а не плашмя, всей стопой; не допускать шарканья и шлепанья стоп, не разводить носки.

4. Вечером перед сном рекомендуется ежедневное обмывание ног прохладной водой с последующим энергичным растиранием стоп сухим, жестким полотенцем до появления ощущения тепла и покраснения кожи.

 Исправление различных видов нарушений осанки и профилактики плоскостопия – процесс длительный, поэтому легче предупредить заболевание, чем его лечить.