**Консультация для родителей: «Корригирующая гимнастика плоскостопия и нарушения осанки»**

**Корригирующая гимнастика** - одна из разновидностей **лечебной гимнастики**, которая проводится для предупреждения и исправления дефектов опорно-двигательного аппарата: *нарушения****осанки,*** *искривления позвоночника,****плоскостопия и др.***

Оздоровление подрастающего поколения – одна из приоритетных задач современного образования. Проблема состоит в том, что зачастую выявление нарушений опорно-двигательного аппарата специалистами узкого **профиля проходит в то время**, когда ребенок находится на пороге школы. Поэтому ребенку уже невозможно оказать своевременную **коррекционную помощь**.

Вырастить здоровых, красиво сложенных **детей – непростая задача**. **Осанку** ребенка необходимо формировать с самого раннего возраста, как в семье, так и в **детском** дошкольном учреждении.



Стопа – это опора, фундамент всего организма. Изменение формы стопы вызывает повышенную утомляемость и боль при ходьбе, провоцирует «встряску» костей нижнего отдела позвоночника, поэтому очень часто оно является причиной нарушения осанки.

Активное формирование функции опорно-двигательного аппарата ребёнка происходит до 6 лет. После этого плоскостопие вылечить намного сложнее. Именно по этой причине так важно проводить профилактику плоскостопия у дошкольников.

**Правила профилактики плоскостопия у ребёнка.**

**1**.При обучении ходьбе использовать специальную обув *(высокая пятка, застёжка на голеностопе, наличие супинатора, гибкая подошва)*.

**2.**Запрещать ходить без обуви по плоским поверхностям: ковёр, пол, кафель и др.

**3**.Запрещать спрыгивать с высоты более 20 см.

**4**.Учить прыгать мягко на носках, работая стопой.

**5.**Планомерно укреплять мышечно-связочный аппарат голени и стопы, используя специальные игры и игровые упражнения три раза в неделю.

Предлагаем Вашему вниманию несколько упражнений, которые вы можете выполнять с детьми или же быть помощником-наблюдателем при их выполнении.

****

**Упражнения на профилактику плоскостопия.**

**1**.*И п.: сидя на стуле, хват руками с боков за сиденье, стопы с опорой на носки*.

«1-2» - *сгибание и разгибание стоп («балерины»)*. (**5-6** раз)

**2**. И.п.: *сидя на стуле, хват руками с боков за сиденье*.

«1*»- перекатывание с пятки на носок*,

«2» - *перекатывание с носка на пятку*. **(5-6** раз)

**3**. И.п.: *сидя на стуле, хват руками с боков за сиденье, стопы на полу*.

«1-2» - *сжимание и разжимание пальцев ног. (***5-6** раз)

**4**. И.п.: *сидя на стуле, хват руками с боков за сиденье (стопы стоят на пятках)*.

«1-2» - *круговые движения стопами по максимальной окружности вправо;*

«3-4» - *то же влево.* (По **3** раза)

**5**. И.п.: *сидя на стуле, хват руками с боков за сиденье*.

«1-3» - *захват и удержание подошвами стоп округлого предмета (кегля, мяч) (ноги прямые выставлять вперёд);*

«4» *- и.п. (***5-6** раз).

**Упражнения на сохранение осанки.**

****

**1**.И.п*.*: *лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе.*

«1»-*поднять руки, положить на пол за головой, носки потянуть на себя – вдох;*

«2-3»- *держать позу и дыхание;*

«4» - *и.п.- выдох.* **(5-6** раз, темп средний)

**2**.И.п.: *то же.*

«1»-*поднять голову, носки потянуть на себя, посмотреть на носки;*

«2-3»-*держать позу;*

«4»-*и.п. (***4** раза, темп средний)

**3**. И.п.: *то же.*

«1-4»-*поочерёдно поднимать ноги, имитируя движение по лестнице (3 шага)*;

«5-8»- *так же опускать их*. **(4** раза, темп средний)

**4.** И.п.: *лёжа на животе, руки сложены «полочкой» под подбородком.*

«1»-*поднять правую прямую ногу, не отрывая таз от пола*;

«2-3»- *держать позу*;

«4»- *и.п. Повторить с левой ноги. Поднимать обе ноги, а затем разводить и сводить их (По* **4** раза, темп средний)

**5**. И.п.: *то же.*

«1»-*вытянуть руки вперёд, приподнять туловище над полом;*

«2-4»*(10) – держать позу;*

«5» - *и.п.(***4** раза, темп средний)

**6.** И.п.: *стоя, ноги на ширине стопы, руки на поясе.*

«1»-*наклониться к носкам;*

«2»- *присесть;*

«3»- *поднять ягодицы, выпрямить ноги;*

«4»- *и.п. (***4** раза, темп средний)

**7**. И.п*.: стоя, ноги на ширине стопы, руки опущены.*

«1»- *поднять руки через стороны, соединить ладони, опустить их на макушку*;

«2-3» - *подняться на носки, держать позу;*

«4»- *и.п. (***4** раза, темп средний).

**Уважаемые родители!**

В последнее время у детей дошкольного возраста всё чаще встречается плоскостопие и нарушение осанки.

Однако при кажущейся «безобидности» плоскостопие отрицательно сказывается на общем состоянии ребёнка и может привести к различным тяжёлым заболеваниям.