# Растите малышей здоровыми

Каждый любящий родитель хочет видеть своего ребенка счастливым. При этом подразумевается, что счастливый ребенок это человек физически здоровый и крепкий, умственно и эстетически развитый, обладающий разнообразными практическими умениями, которые помогут утвердиться в жизни, достичь успеха. Необходимо установить единство в подходе к укреплению здоровья детей в детском саду и дома. Физическое воспитание ребенка – не простое дело. Для того чтобы добиться успеха, родителям надо много знать и уметь. Для меня, как инструктора по физической культуре, очень важно здоровье детей. Хочется обратить внимание родителей на заболевание, как - плоскостопие. Плоскостопие у детей в большинстве случаев излечимо, его необходимо лечить, так как не редко является одной из причин нарушения осанки и других заболеваний опорно-двигательного аппарата. Плоскостопие – это недуг, который при отсутствии адекватной терапии, приводит к серьезным осложнениям и сильной деформации костей стопы, а также болезням опорно-двигательного аппарата. Своевременное лечение и профилактика вернет ребенку здоровье.

**Плоскостопие** - статическая деформация стопы, характеризующаяся уплощением её сводов. При плоскостопии, сопровождающемся уплощением свода стоп, резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, затрудняется походка. Дети, страдающие плоскостопием, не могут долго стоять и ходить, быстро устают, жалуются на боли в ногах и спине. Одним из проявлений плоскостопия могут быть головные боли – как следствие пониженной рессорной функции стоп.

**Причинами развития плоскостопия** обычно бывают: раннее вставание и ходьба, слабость мышц стоп, избыточный вес, неудобная обувь, а также ряд заболеваний (например, перенесенные рахит, полиомиелит), травмы стопы и голеностопного сустава (вывихи, подвывихи, переломы) и т.д.

Определить форму стопы в домашних условиях можно так: смазать стопы ребенка подсолнечным маслом и поставить его на лист белой бумаги, хорошо впитывающей масло. При этом нужно отвлечь малыша. Через 1-1,5 минуты снять его с бумаги и внимательно рассмотреть отпечатки стоп. Если следы имеют форму боба, то это свидетельствует о нормальных стопах: своды стоп приподняты и при движениях выполняют рессорную функцию. Если же отпечаталась вся стопа, следует заподозрить имеющееся или начинающееся плоскостопие, а если же дошкольник при длительной ходьбе жалуется на боль в ногах, то здесь уже нужна консультация и помощь ортопеда.

**Упражнения для профилактики плоскостопия:**

. ходьба на носках, на пятках с сохранением правильной осанки

. ходьба на внешней стороне стопы – пальцы поджаты вовнутрь

. ходьба на месте, не отрывая носки от пола, одновременно стараясь поднимать выше пятки

. ходьба боком по палке, канату

. катание палки, шарика с носка на пятку, с пятки на носок

. ходьба на носках с высоким подниманием коленей

.сгибание и разгибание стоп в положении сидя на стуле.  
. Захват, поднимание и перекладывание палочек, кубиков или небольших бумажных, тканевых салфеток пальцами ног в течение 1–3 минут (упражнение проводится поочередно одной и другой ногой).

Успехов вам, уважаемые родители, в нелегком, но благородном деле воспитания здоровых, крепких, умных детей.

*Хмелькова О.В.*

*инструктор*

*по физической культуре*

# 