**Консультация для родителей на тему:**

**«Упражнения для укрепления осанки и профилактики плоскостопия».**

В последние годы в дошкольные учреждения поступает все большее количество детей, у которых наблюдается плоскостопие. Нарушение стопы не только способствует ухудшению осанки ребенка, но может привести к серьёзным заболеваниям. ДОУ — главный помощник родителей при профилактике проблем осанки и плоскостопия. Педагоги и медицинский персонал нашего детского сада уделяют большое внимание этой проблеме. С детьми на утренней зарядке, на прогулке, на физкультурных занятиях, при проведении бодрящей гимнастики проводятся упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата. Но, без поддержки и помощи родителей решить эту проблему довольно трудно. Поэтому для родителей в каждой групповой раздевалке расположен стенд «Спортивная страничка», где вывешиваются различные консультации, в частности, по профилактике нарушения осанки и плоскостопию, советы, объявления, достижения воспитанников. Большое применение находят папки-передвижки с информацией, полезной для родителей по укреплению здоровья детей. Но, не только этим ограничивается наше общение с родителями. Мы регулярно проводим беседы, консультации (коллективные и индивидуальные, мастер-классы на темы, которые интересуют родителей. В условиях ДОУ профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста направлена на укрепление и поддержку связочного аппарата, физическая нагрузка распределяется равномерно, что исключает деформацию ступней ног детей. Физические упражнения являются лучшим средством при профилактике плоскостопия, других изменений осанки. Для профилактики нарушения осанки и плоскостопия при выполнении упражнений используются гимнастические палки, обручи, массажные мячи и массажные коврики, дорожки «здоровья», мешочки с песком. Предлагаю вашему вниманию упражнения для укрепления осанки и для профилактики плоскостопия.

**Упражнения для укрепления осанки:** упражнения выполняются с гимнастическими палками

1. Ходьба обычная, палка прижата к груди, плечи развернуты, спина прямая, голова поднята.

 2. Ходьба на носках, палка над головой, руки максимально вытянуты вверх.

3. Ходьба на пятках и внешней стороне стопы, палка лежит на лопатках, руки удерживают палку за концы.

 4. Ходьба с высоким подниманием коленей, палка удерживается на уровне бедер.

 5. Прыжки приставным шагом, палка лежит на лопатках.

 6. **«Тянемся вверх»**. И. п. – ноги на расстоянии стопы, руки с палкой опущены вниз. 1- понять палку над головой (руки максимально вытянуты вверх) с одновременным подниманием на носки, удерживать положение 5 секунд. 2- принять исходное положение (6раз).

 7. **«Повороты»** - и. п. – ноги на ширине стопы, палка лежит на лопатках, руки удерживают палку за концы, 1- пружинящие повороты вправо (2 раза, 2- и. п., 3 – пружинящие повороты влево (2 раза).4-и. п.

 8. **«Тянемся вперед»**- и. п. – ноги н ширине плеч, руки с палкой опущены вниз. 1 – два пружинящих наклона вперед (голова поднята, спина прогнута, руки максимально вытянуты). 2 – выпрямиться, руки с палкой прижаты к животу. 3 – два пружинящих небольших наклона назад. 4-и. п.

9. **«Боковые наклоны»**- и. п. – ноги на ширине плеч, палка над головой, руки вытянуты вверх. 1 – наклон вправо (палка смотрит вертикально вниз). 2 – и. п. 3 – наклон влево. 4 - и. п. (по 6 раз в каждую сторону).

10. **«Гимнаст»**. И. п. — лежа на спине, руки с палкой лежат на груди. Медленно поднимать голову и плечи, руки с палкой поднять на уровень глаз, смотреть на палку, удерживать положение 3—5 с (5—6 раз).

Постепенно увеличивать время статического напряжения мышц верхнего плечевого пояса.

11. **«Мостик»**. И. п. — лежа на спине, ноги согнуть в коленях с опорой на стопы, руки с палкой вытянуты над головой. Поднять туловище с опорой на лопатки. Удерживать «мост» 3—5 с (4—6 раз). Постепенно увеличивать время удержания «моста».

**Упражнения на профилактику плоскостопия:**

1. Ходьба по массажным коврикам.

 2. Ходьба по дорожке «здоровья».

 3. Ходьба по гимнастической палке, опираясь на нее попеременно носками, серединой стопы, пятками.

 4. **«Покатай мячик»**- катать, попеременно, правой и левой ногой массажный мяч (15-20с).

5. **«Согрей ножки»** - катать массажный мяч между ступней (15-20с)

6. **«Выше пяточки»** - и. п. - сидя на стуле, ноги вместе, 1 - поднимать ступни ног, не отрывая носки от пола (20 раз, 2 – и. п.

7. **«Ступни на себя»** - сидя на стуле, ноги вместе, поднять ступни ног, не отрывая пятки от пола (20 раз, 2- и. п.

8. **«Ходьба на месте»** - и. п. – сидя на стуле, одна нога стоит на носке, другая – на пятке. Имитация ходьбы на месте, с попеременной сменой положения ступней. 9.**«Гусеница»** - и. п. – сидя на стуле, ноги вместе. Пальцы ног одной ступни подобрать, подтянуть к ним пятку. Скользящим движением выпрямить пальцы ноги с продвижением вперед, и снова подтянуть пятку, имитируя движение гусеницы. То же самое упражнение проделать другой ногой (по 6 раз).

10. **«Потанцуем сидя»** - и. п. – сидя на стуле, ноги вместе. Ступни ног плотно прижаты к полу. Скользящим движением по полу, раздвигаем пятки (носки остаются на месте). Затем, таким же движением, раздвигаем носки (пятки остаются на месте). Движение продолжаем на всю длину ног. Проделать все движения в обратном направлении. Выполнить упражнение 10 раз.