*Муниципальное дошкольное образовательное учреждение №16 «Ягодка» ЯМР*

**Консультация**

***(для родителей и воспитателей)***

***«Предупреждение плоскостопия или Здоровье начинается со стопы»***

Японская пословица гласит: «Забота о здоровье – лучшее лекарство». Укрепление здоровья детей – одна из основных проблем в современном обществе.

Сегодня большинство поступающих в ДОО детей имеют нарушение общей, мелкой моторики, осанки. Особенно много воспитанников с плоскостопием. Плоскостопие – деформация стопы. Для укрепления здоровья и предупреждения плоскостопия детям необходимо делать утреннюю гимнастику, проводить закаливающие процедуры, практиковать бег, прыжки, ходить босиком по дорожкам, массажерам и неровностям.

Состояние стоп влияет на весь организм. Поэтому, начиная с раннего возраста, нужно уделять особое внимание профилактике деформаций стоп.

Упражнения для детей с плоскостопием:

* С пола или ковра собрать пальцами небольшие предметы.
* Из положения сидя на стуле придвигать пальцами ног разложенную на полу салфетку, утяжелив ее каким-нибудь грузом.
* Ходить по гимнастической палке приставным шагом.
* Ходить на пятках.
* Рисовать карандашом, зажатым пальцами правой (левой) ноги, на листе бумаги, придерживая ее другой ногой.
* Производить скользящие движения стопами по голеням.
* Сидя на коврике (ноги вытянуты вперед), производить круговые движения ступнями в разных направлениях.
* Попеременно катать стопами резиновые мячи в течение 3 мин.

Упражнения улучшают форму и функцию стопы. Стопа фундамент здоровья, поскольку благодаря ей осуществляются многообразные движения в процессе жизнедеятельности.

*Консультация подготовлена по материалам журнала «Дошкольная педагогика»*

Инструктор по физической культуре: Крапивницкая Л.А.

Март 2019 год.