**Консультация для родителей «Профилактика плоскостопия и нарушение осанки у детей раннего возраста»**

Ранний возраст детей представляет собой крайне значимый этап в жизни малыша. Хотя рост организма не так интенсивен, как в первый год, психологическое и физическое развитие ребенка делает новый качественный шаг вперед.

Движение является неотъемлемой частью жизни человека. Ограниченность в движениях и низкая активность могут привести к гиподинамии.

В настоящее время проблема здоровья детей дошкольного возраста стала особенно актуальной, так как увеличилось количество детей с нарушениями осанки и плоскостопием. Поэтому крайне важно начинать занятия с ребенком как можно раньше, чтобы в школе не возникали проблемы, такие как повышенная утомляемость, головные боли и боли в мышцах спины и ног.

Главной причиной заболеваний в современном мире является появление на свет ослабленных и недостаточно развитых детей. Часто нагрузка на своды стоп оказывается слишком высокой. Это приводит к перенапряжению связок и мышц стопы, их растяжению и потере упругости. Стопа служит опорой и основой тела, поэтому любые изменения в ее форме влияют не только на ее функциональность, но и на положение таза и позвоночника. Это негативно сказывается на осанке и общем состоянии ребенка. Поэтому с раннего возраста важно предпринять все необходимые меры для правильного развития стопы.

С первого шага ходьба способствует улучшению кровообращения, активирует дыхательные процессы и задействует мышцы ног. Ребёнок, который начинает ходить, быстро становится более самостоятельным. Ходьба помогает ему дышать глубже.

Для предотвращения плоскостопия можно использовать самодельные нестандартные приспособления для занятий и активного времяпрепровождения. Это могут быть дорожки с различными текстурами: большие и маленькие пуговицы, поролон, пластиковые пробки и палочки, деревянные бусины; мешочки с разнообразными наполнителями, такими как горох, пшено, соль, фасоль и гречка; ящик с галькой; длинная косичка. И самое важное — все упражнения выполняются в носочках.

Нарушения осанки часто сопровождают множество хронических заболеваний. Дефекты в осанке оказывают негативное влияние на работу сердца, желудка, почек и печени. Для формирования правильной осанки необходимы физические упражнения, которые укрепляют мышцы спины и связки. Эти упражнения применяются при различных нарушениях осанки и способствуют улучшению кровообращения и дыхания.

Правильная осанка не возникает сама по себе; ее необходимо развивать, как и любые другие двигательные навыки, начиная с раннего детства. Она формируется в процессе роста ребенка и тесно связана с развитием его двигательных функций. Это зависит от согласованной работы мышц и способности регулировать уровень мышечных усилий, что обеспечивает правильное положение головы, позвоночника, плеч и других частей тела.

Основной мерой профилактики в этом возрасте является общее укрепление опорно-двигательной системы. Для этого в группе размещены различные игрушки, к которым дети стремятся добраться несколько раз в день — это карусель, воздушный шар, звуковые птицы, колокольчики, ладошки и пять точек.

Формирование правильной осанки — это длительный процесс, и начинать его следует как можно раньше. Ранний возраст является наиболее подходящим, так как именно в этот период ребенок осваивает ползание, ходьбу, а также умение брать и манипулировать предметами. Наилучшим образом способствуют этому игры, направленные на развитие осанки. К таким играм относятся все занятия с мячом, например: «Запусти ракету на луну», «Закати мяч в ворота», «Кто выше», «Попади в корзину». Также полезны игры с преодолением препятствий: «Перешагни через веревочку», «Маленькие ножки шагают по дорожке».

***ПРИЧИНАМИ  НАРУШЕНИЯ  ОСАНКИ  ЯВЛЯЮТСЯ:***

* быстрый рост организма.
* дети мало двигаются  (слабость мышц).
* мало уделяется внимания  тому, как дети сидят, ходят, спят.
* не выполняют утреннюю гимнастику.
* не уделяется должного внимания кровати, на которой спит ребенок, она не должна быть мягкой, или прогибаться.
* детей нельзя сажать до 6 месяцев, особенно страдающих рахитом и до 9 месяцев ставить на ножки.
* дети подолгу сидят на корточках, переносят тяжести еще хуже в одной и той же руке.
* мебель не соответствует возрасту ребенка и пропорциям тела.
* дети подолгу стоят на одной ноге.
* одежда и обувь не должна быть тесной, мешать прямому положению тела.
* отсутствуют навыки правильной осанки.

**БОЛЬШОЕ  ВЛИЯНИЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ  ОСАНКИ  РЕБЕНКА  ОКАЗЫВАЕТ  СОСТОЯНИЕ  СТОП.**

***ПРИЧИНАМИ  ПЛОСКОСТОПИЯ  ЯВЛЯЮТСЯ:***

* рахит, общая слабость, излишняя тучность.
* понижение физического развития.
* дети начинают много и долго стоять с 10 месяцев.
* обувь не соответствует стандарту, (мягкая и без каблуков).
* дети мало ходит босиком по рыхлой земле и неровной поверхности.
* родители не проводят дома профилактической гимнастики и обливание ног прохладной водой  перед сном, в сочетании с массажем.

**ПРИ НАРУШЕНИЯХ ОСАНКИ У РЕБЕНКА НАБЛЮДАЕТСЯ НЕПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ.**

В детском возрасте дыхание у малышей часто бывает частым, прерывистым, нерегулярным и недостаточно глубоким. Чтобы помочь им сделать полный и глубокий выдох, я использую игры с водой, такие как «Подуй на кораблик» и «Шарик к берегу», а также легкие предметы, подвешенные на ниточках, например, «Лети, лети перышко» и «Подуем на облака». Также применяю техники произношения звуков и слов на выдохе: шш-ш, ку-ка-реку, уу-х, ау.

Чтобы сделать дыхательные упражнения более увлекательными для детей, можно придумать им образные названия, такие как «Солнышко», «Хомячок надувает щечки», «Играем на дудочке», «Петушок» и другие.

Эффективность результатов всегда возрастает при систематических занятиях с ребенком. Поэтому в домашних условиях можно: ходить босиком по неровным поверхностям (например, по ковру или массажному коврику). Летом полезно гулять по траве, песку или гальке. Хождение без обуви является одним из старинных методов закаливания, оно развивает мышцы стоп и помогает предотвратить плоскостопие. Начинать следует с прогулок босиком по комнате. В первый раз достаточно одной минуты, а затем каждые 5-7 дней увеличивать время на одну минуту.

Известно, что перед сном ребенку необходимо помыть ноги – это не только гигиеническая мера, но и способ закаливания, а также профилактика плоскостопия.

Для формирования правильной осанки полезны такие упражнения, как ползание под скамейкой, веревкой или обручем. Также стоит включать игры с мячом и водные забавы в ванной или реке.

Важно помнить, что дети этого возраста с радостью выполняют все задания и упражнения, воспринимая их как увлекательную игру.

Не рекомендуется заниматься с ребенком, если он болен, плачет или не хочет выполнять какие-либо действия.