**Мастер-класс для родителей: «Профилактика плоскостопия у дошкольников»**

**Цель мастер-класса:** познакомить родителей с эффективными методами профилактики плоскостопия у детей, показать упражнения и развить навыки правильного выбора обуви и организации двигательной активности ребёнка.

**Введение**

Добрый день, уважаемые родители! Сегодня мы поговорим о важной теме – **как предотвратить развитие плоскостопия у детей дошкольного возраста**.

**Актуальность темы**

**Плоскостопие – это не просто изменение формы стопы**, а проблема, которая может привести к болям в ногах, быстрой утомляемости, нарушению осанки и даже проблемам с суставами в будущем.

**Факты о плоскостопии:**

* Формирование сводов стопы завершается к **5-7 годам**.
* **Около 40% детей** имеют предрасположенность к плоскостопию.
* Основные причины: **неправильная обувь, слабость мышц стопы, малоподвижный образ жизни**.
* **Профилактика плоскостопия** – это комплекс мер, который поможет ребёнку расти здоровым и активным.

**Причины развития плоскостопия**

Плоскостопие может возникнуть из-за:

* **Неправильной обуви** (слишком мягкая подошва, отсутствие супинатора, неудобная колодка)
* **Недостатка физической активности** (дети мало бегают, прыгают, играют в подвижные игры)
* **Избыточного веса**, который создаёт нагрузку на стопы
* **Генетической предрасположенности**

**Важно!** Если у ребёнка плоская стопа до 3 лет – это нормально. До этого возраста жировая прослойка на стопе естественна, но затем начинают формироваться своды.

**Как распознать первые признаки плоскостопия?**

Обратите внимание, если у ребёнка:

* Быстро устают ноги, он жалуется на боль в стопах и голенях.
* Носки стоп расходятся в стороны при ходьбе.
* Обувь быстро стаптывается с внутренней стороны.
* Ребёнок чаще ходит на внешней стороне стопы или косолапит.

Если замечены эти признаки – **лучше проконсультироваться с ортопедом!**

**Профилактика плоскостопия в домашних условиях**

Рассмотрим основные методы, которые помогут предотвратить развитие плоскостопия.

**1. Выбираем правильную обувь**

✅ Обувь должна быть **жёсткой в пятке** и **гибкой в носке**.

✅ Высота каблука – **до 5 мм**.

✅ Подошва – рифлёная, с супинатором.

✅ Размер – соответствует ножке ребёнка (не впритык, но и не на вырост).

❌ Никаких шлёпок, кед и мягких балеток на постоянной основе!

**2. Босохождение – естественная тренировка**

Позволяйте ребёнку **бегать босиком** по разным поверхностям:

* Траве
* Песку
* Гальке
* Специальным массажным коврикам

**Ходьба по ровному полу без обуви – не тренирует стопу**, поэтому лучше организовать дома массажный коврик.

**3. Упражнения для профилактики плоскостопия** (Демонстрация упражнений, родители выполняют вместе с детьми)

1. Прокатывать теннисный мяч ногой от носка к пятке и обратно с легким надавливанием на мяч. (4\* 10 сек)
2. Мяч под пальцами ноги, пятка на полу, прокатываем мяч от большого пальца к мизинцу и обратно. (основное движение выполняет голеностоп) 4\*10 сек
3. Мяч под пальцами ноги, пятка на полу, выпрямлять и сгибать пальцы, стараясь протолкнуть мяч дальше под стопу. 4\*10 сек
4. Стоя на правом колене, левая нога стоит на полной стопе, колени под прямым углом. Левое колено стараться вынести как можно дальше вперед, не отрывая пятку от пола. 2\*20 сек
5. Стоя носки вместе, зажав пятками мяч, подниматься на носки, при этом сжимая пятками мяч. 20 раз
6. Стоя на правой ноге, левой ногой перемещать фишку вокруг правой ноги. Правую ногу от пола не отрывать. 2\*5 раз.
7. И.п. ноги вместе. 1 – встать на пятки и развести носки в стороны; 2– подняться на носки; 3 – и.п.
8. Сидя на полу, друг напротив друга, переворачивать фишки ногами.
9. Стоя, друг напротив друга, собирать мелкие предметы с помощью пальцев ног.

5-10 минут таких упражнений в день – и ноги вашего ребёнка будут крепкими и здоровыми!

**Основные выводы:**

* Плоскостопие легче **предотвратить**, чем лечить.
* **Правильная обувь** и активность – главные защитники от плоскостопия.
* Ходьба босиком и **специальные упражнения** помогут укрепить стопу.

**Спасибо за внимание!** Пусть ваши дети растут здоровыми и крепкими!