**Щодо профілактики у дітей порушень постави і плоскостопості**

Відповідно до Закону України «Про дошкільну освіту» вимоги до рівня фізичної розвиненості визначаються Базовим компонентом дошкільної освіти України.

Одним із найважливіших завдань фізичного виховання дошкільнят є формування правильної постави, профілактика плоскостопості, виправлення порушень опорно-рухового апарату. Гарний ефект дають спеціальні гімнастичні вправи та різні види самомасажу. Ми їх уміло застосовуємо у своїй роботі з вихованцями. В нашому дитячому садку існують дві корекційні групи дітей з порушеннями постави і плоскостопості. Для цих дошкільнят раз у тиждень проводяться профілактичні заняття з використанням різноманітного спортивного інвентарю (масажні м’ячики, диски здоров’я, гімнастичні палиці, стежина здоров’я тощо). Підбір всіх вправ узгоджений з медичними працівниками дитсадка

***Інформація для батьків***

Виявлення початкових форм порушень постави та їх профілактика найефективніші саме в дошкільному віці. Усі батьки повинні три, чотири рази на рік оглядати своїх дітей. Це найкраще робити під час купання. Огляд рекомендують починати з відстані 1-1,5 метри і після того, як дитина заспокоїться, набуде звичної пози. Її оглядають спереду, ззаду та збоку. Коли дитина стоїть обличчям до Вас, зважте на контури та рівень плечей, на форму грудної клітки. Слід перевірити чи немає асиметричних відхилень. Асиметрія  може бути ознакою викривлення хребта (сколіоз). За нормальної постави хребет розміщується по середній лінії  тулуба, плечі та кути лопаток перебувають на одному рівні. Дитину з дефектами постави треба направляти до кабінету лікувальної фізкультури. Звичайно запобігти дефектам постави значно легше, ніж лікувати їх. Профілактичні заходи проти порушень здійснюють у сім’ї в двох напрямках:

-         створюють необхідні гігієнічні умови (добре освітлення, систематичні провітрювання кімнати, додержання режиму дня, відповідні до росту дитини меблі та ін.).

-         проводиться цілеспрямована виховна роботу стосовно здорового способу життя

***Шановні батьки, намагайтеся:***

1. Дотримуватися вдома режиму дня.
2. Щоденно разом з дітьми виконувати ранкову гімнастику, здійснювати загартовуючі процедури.
3. Залучати дітей до основних рухів – вправляйте в ходьбі, бігу, стрибках, в повзанні, лазанні, рівновазі, вправи з м’ячем.
4. Разом з дітьми організовувати пішохідні прогулянки, туристичні походи у природу.
5. Грати в рухливі ігри.
6. Облаштувати в квартирі спортивний куточок.
7. Кататися з дітьми на роликах, лижах, санчатах, велосипедах; грати в бадмінтон, теніс, футбол, баскетбол.
8. Плигайте на скакалці.
9. Плавайте, грайте на воді.

 Бажаємо Вам міцного здоров’я і спортивних успіхів!