**Консультация для родителей «Растите здоровыми!»**

 Один из способов закалки – это прогулки босиком. Хождение босиком не только закаляет, но и стимулирует нервные окончание, наводящиеся на стопе, положительно влияет на работу внутренних органов. Регулярное массажное воздействие на стопы помогает ежедневно и совершено без труда, улучшать здоровье ребенка.

По мнению некоторых специалистов, подошвы ног - это своеобразный распределительный щит с 72 тыс. нервных окончаниях, через которые можно подключиться к любом органу.

 И дорожка здоровья позволяет сделать этот процесс не только полезным, но и весьма увлекательным. Деткам такая конструкция будет крайне полезна, ведь она представляет собой не только средство профилактики, но и является замечательным вариантом профилактики плоскостопия. Благодаря этому здоровье деток действительно значительно улучшиться.

Прогулка по массажной дорожке снимает усталость и восстанавливает работоспособность. Одновременно подобное массажное воздействие будет отличной профилактикой и **вариантом терапии плоскостопия**.

В сочетании с процедурами закаливания здоровье детей действительно улучшается.

**«Массажные дорожки»**

**Своими руками**

Дорожки здоровья можно создать своими руками ‒ как комнатные, так и уличные. Для дорожки на территории подойдет любой неопасный материал: это могут быть бревнышки и чурки, шишки, каштаны, камешки, песок – мелкий и крупный, деревянные палочки, галька. Орехи, бусины, крышечки от пластиковых бутылок, сами бутылки с водой или песком, старые цвет цветные карандаши, змейка из толстого шнура, мочалки, губки из поролона, полотняные мешочки с фасолью, горохом и крупами – проявите фантазию и изобретательность и подберете материалы для обеих дорожек. Главное не забывать о цели – **эффективный массаж стоп.**

Конструируется дорожка для массажа при помощи веревок, пластиковых ковриков (типа «травка»), резиновых ковриков и металлических цепей. Отдельные элементы дорожки пришиваются на отрезы плотной ткани или приклеиваются к дерматину, фанере или линолеуму.

*Уличная дорожка может быть сделана в виде ящиков с разным наполнением – дети будут переступать из одного ящика в другой, а после прогулки ополаскивать ноги прохладной водой, что хорошо для закаливания.*

*Причем температуру воды постепенно можно понижать.*



Важная функция стопы определяется расположением особых, так называемых рефлексогенных зон на подошвенной поверхности, обеспечивающих связь стопы с различными системами организма. Поэтому особое внимание необходимо уделять профилактике деформаций стопы, начиная с раннего возраста.

Форма стопы влияет также на состояние осанки и позвоночника ребенка. Односторонне снижение свода стопы - справа или слева - приводит к перекосу таза, асимметрии лопаток, плеч и формированию сколиотической осанки и сколиоза.

***Рекомендация к***  *д****етская обувь****.*

*Обувь должна соответствовать форме, размеру**стопы* и иметь в носочной части припуск 5-7 мм, учитывающий увеличение длины стопы за счет ее естественного прироста и во время ходьбы под влиянием нагрузок.

*Подошва должна быть гибкой.*

Недостаточная гибкость ограничивает движение в суставах, предъявляет повышенные требования к мышцам голени и стопы, способствуя более быстрому их утомлению и ослaблению.

*Подошвa не должна быть высокой,*

 поскольку в процессе ходьбы в такой обуви нарушаются сцепление пaльцев с опорной поверхностью и толчковая функция стопы. Это приводит к дополнительной нагрузке на мышцы стопы, их ослаблению и более быстрому утомлению.

*Слишком мягкая подошва* (например, в чешках) также ***недопустимa,*** так кaк способствует формированию плоскостопия при ходьбе по жесткому грунту, асфaльту или полу.

*Каблук.*Вaжным элементом обуви для дошкольников является каблук***,*** высотa которого влияет на рaспределение нагрузки на различные отделы стопы, ее положение. Высота каблука не должна превышать 5-10мм.

*Фиксированный задник.*

В профилактике деформации стопы особое значение имеет нaличие фиксированного задника, который позволяет прочно удерживать пяточную кость и предотвращает ее отклонение наружу.

*Прочная фиксaция в носочной чaсти.*

Наряду с фиксированным зaдником обувь должна обеспечивать прочную фиксацию в носочной части.

*Хорошая вентиляция обуви.*

Для обеспечения оптимального температурно-влажностного режима внутриобувного пространства необходимы такие конструктивные решения (переплетение ремешков, дополнительные «окошки» и др.), которые позволяли бы осуществлять хорошую вентиляцию обуви***.*** Перегрев стопы ведет к рaсслаблению мышц и, как следствие, снижению свода стопы с формировaнием в последующем плоскостопия.

***Обувь стала неотъемлемой частью нас в движении. Поэтому, передвигаясь в правильной обуви,  ваши дети не будут уставать, полюбят длительные пешие прогулки или даже походы, вырастут сильными, закаленными и здоровыми людьми.***