**СОВЕТЫ МЕДСЕСТРЫ**

**Физическое развитие ребёнка дошкольного возраста**

Для правильного формирования костно-мышечной системы большое внимание следует уделять общему физическому развитию ребенка. Причем с первых месяцев жизни, когда формируется позвоночник и его физиологические изгибы.

Для развития мышечного корсета ребенка старше трех лет следует приучить к **регулярным физкультурным занятиям:** научить плавать, играть в футбол, прыгать со скакалкой, ходить на лыжах и кататься на коньках. Не рекомендуется рано отдавать ребенка в спортивные секции. Как правило, в спорт берут детей старше 5-6 лет, т. к. в этом возрасте уже можно оценить уровень физической подготовки ребенка и наличие патологий. Если у дошкольника есть нарушения осанки, развит сколиоз, то горнолыжный спорт или гимнастика ему не подойдут, а вот плавание или конный вид спорта принесут пользу.

В этом возрасте также **рекомендуются** прогулки на детских площадках, оборудо­ванных специальными спортивными комплексами, адаптированными к росту ребенка. Родителям не стоит ограничивать малыша в движениях, желательно обеспечить ему активную физическую деятельность, как на улице, так и дома (использовать детские спортивные комплексы: шведскую лестницу, перекладину, кольца). Хорошо развитые мышцы спины и брюшного пресса позволят ребенку без напряжения сохранять правильную позу при сидении, стоянии и ходьбе.

**Советы родителям по профилактике нарушений развития опорно-двигательного ап­парата:**

1. *Не держите во время прогулок ребенка за одну и ту же руку, не ограничивайте свободу его движений.*
2. *Следите, чтобы ребенок не разворачивал стопы внутрь или наружу.*
3. *Не стягивайте ноги тесными носками, ботинками.*
4. *Предоставляйте ребенку возможность ходить босиком по земле, траве, песку, гальке, по коврикам с рельефными поверхностями.*
5. *Объясняйте и показывайте, как нужно:*

***стоять*** *- прямо, но свободно, тяжесть тела равномерно распределять на обе ноги;*

***ходить*** *- ставить стопы параллельно, удерживать вертикальную ось тела;*

***сидеть*** *- прямо, не сгибая туловище, голову можно слегка наклонить вперед, ноги упереть в пол всей стопой и согнуть в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах под прямыми углами, спину опирать на спинку стула.*

***Нельзя*** *сидеть, положив ногу на ногу, убирать ноги под сиденье, опираться на одну руку, поворачивая плечо.*

**Подбор обуви**

*Правильный подбор обуви имеет большое значение для профилактики плоскосто­пия: При выборе обуви необходимо, чтобы расстояние между концом самого длинного пальца и носком обуви со­ставляло примерно один сантиметр. Задник у новой обу­ви должен быть достаточно жестким, чтобы удерживать пятку в правильном положении. Подошва должна быть эластичной и не препятство­вать колыханию стопы при ходьбе. Рекомендуется маленький (2-3 см) каблучок.*

**Помните:** *При нагрузке размер стопы увеличивается, поэтому измерение проводится только у стояще­го ребенка.*