**ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ**

Установлено, что двигательная активность детей раннего возраста находится в прямой зависимости от формы стопы. Раннее распознавание плоскостопия и своевременное его лечение путем общедоступных гимнастических упражнений помогут избавить детей от этого недостатка или, во всяком случае, уменьшить его. Поэтому профилактика плоскостопия в раннем возрасте имеет особое значение. Эта работа обязательно должна проводиться родителями дома.

Большую роль в профилактике плоскостопия имеет правильный подбор обуви для детей. Размер ее должен точно соответствовать форме и индивидуальным особенностям стопы, предохранять стопу от повреждений, не затруднять движений и не вызывать чрезмерного давления на суставы, сосуды и нервы стоп. Обувь не должна быть слишком тесной или просторной. Детям с плоской стопой не рекомендуется носить обувь без каблуков на тонкой подошве. Высота каблука для детей раннего и дошкольного возраста должна быть 1,5 – 2 см.

Дети, страдающие плоскостопием, как правило, изнашивают внутреннюю сторону подошвы и каблука обуви.

Для предупреждения плоскостопия необходимо укреплять мышцы, поддерживающие свод стопы, что достигается применением общеразвивающих и специальных гимнастических упражнений, которые являются наиболее активным терапевтическим средством, не только компенсирующим дефекты стопы, но и исправляющим ее конфигурацию и резко повышающим функциональные возможности.

Профилактические упражнения, укрепляющие свод стопы, должны включаться в занятия утренней гимнастикой, использоваться на физкультурных занятиях, на прогулках, в подвижных играх.

Главное назначение корректирующих упражнений – активное бронирование стопы (положение стопы на наружном крае), укрепление всего связочно-мышечного аппарата стопы и голени на фоне общего развития и укрепления организма ребенка. Нужно выработать жизненно необходимые двигательные умения в беге, прыжках, лазании, метании, в выполнении упражнений в равновесии, в подвижных и спортивных играх.

Специально подобранные общеукрепляющие упражнения служат фундаментом, на котором строится локальная коррекция стопы.

*Упражнения для коррекции стопы*

**1.** Ходьба на носках в среднем темпе в течение 1–3 минут.

**2.** Ходьба на наружных краях стоп в среднем темпе в течение 2–5 минут.

**3.** Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости.

**4.** Ходьба по палке.

**5.** Катание мяча поочередно одной и другой ногой.

**6.** Катание обруча пальцами ног (поочередно) в течение 2–4 минут.

**7.** Медленные приседания на гимнастической палке с опорой на стул.

**8.** Медленные приседания на мяче, с опорой на стул или, балансируя разведенными в сторону руками.

**9.** Сгибание и разгибание стоп в положении сидя на стуле.

**10.** Захват, поднимание и перекладывание палочек, кубиков или небольших бумажных, тканевых салфеток пальцами ног в течение 1–3 минут (упражнение проводится поочередно одной и другой ногой).

Занятия лечебной гимнастикой и выполнение специальных гимнастических упражнений дают прекрасные результаты, улучшая форму и функцию стопы.

Таким образом, здоровье детей во многом определяется рациональным двигательным режимом, включающим привычную двигательную активность, организацию физического воспитания и закаливания дома и в дошкольном учреждении.

Для укрепления здоровья и предупреждения плоскостопия, детям ,необходимо ежедневно делать утреннюю гимнастику, проводить закаливающие процедуры, практиковать прогулки, походы в лес, бег, прыжки, плавание, катание на велосипеде; в теплое время года ходить босиком по грунту, а закаленным – вплоть до бега по снегу; в зимний период года кататься на коньках и лыжах, организовывать подвижные игры.

**Упражнения для профилактики плоскостопия.**

*Из и.п. – стоя*

* Стопы поставить параллельно на ширину ступни, руки – на поясе. Перекатиться с пятки на носок и обратно.
* Выполнить приседания и полуприседания на носках.
* Встать на наружные края стоп, вернуться в и.п.
* Выполнить полуприседания и приседания – носки вместе, пятки врозь.
* Стопы поставить параллельно, поочерёдно поднять пятки (без отрыва пальцев от пола).
* Ходьба на месте.
* Выполнить полуприседания и приседания, стоя на гимнастической палке ( стопы параллельно).
* То же, но стоя на рейке гимнастической стенки с хватом рук на уровне груди.
* Выполнить приподнимание и возврат в и.п., стоя на рейке гимнастической стенки на пальцах.

*Из и.п. – сидя*

* Ноги согнуть в коленях, стопы поставить параллельно, приподнять пятки вместе и попеременно.
* Выполнить сгибание стоп вместе и попеременно.
* Приподнять пятку одной ноги с одновременным сгибанием стопы другой.
* Выполнить сгибание и разгибание стоп (ноги в коленях прямые).
* Захватить пальцами одной ноги предмет и перенести его поближе к другой ноге и обратно.
* Сесть по-турецки, подогнуть пальцы, подавая туловище вперед, встать с опорой на стопы.

*Из и.п. – лёжа на животе*

* Согнуть ноги в коленях, упереться стопами в пол, развести пятки в стороны и вернуться в и.п.
* Из этого же положения поочерёдно приподнять пятки от опоры.

*Из и.п. – лёжа на спине*

* Согнуть ноги в коленях (стопы должны касаться друг друга подошвенной поверхностью), развести и свести пятки, упираясь передней частью стоп.
* Сделать круговые движения стоп.
* Выполнить скользящие движения стопой правой ноги по голени левой (потом ноги поменять).