

# **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 1,5-2см.**

**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 стоп, но и исправляющим ее конфигурацию и резко повышающим функциональные возможности.**

**Профилактические упражнения, укрепляющие свод стопы, должны включаться в занятия утренней гигиенической**

гимнастикой, использоваться на физкультурных занятиях, на прогулках, в подвижных играх.

Главное назначение корректирующих упражнений – активное планирование 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**

Ходьба на носках в среднем темпе в течение 1-3 минут.

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

Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости.

Ходьба по палке.

Катание мяча поочередно одной и другой ногой.

Катание обруча пальцами ног (поочередно) в течение 2-4 минут.

Медленные приседания на мяче с опорой на стул или, балансируя разведенными в стороны руками.

Медленные приседания на гимнастической палке с опорой на стул.

Сгибание и разгибание стоп в положении сидя на стуле.

**Захват, поднятие и перекладывание палочек, кубиков или наибольших 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.**

