**«Профилактика плоскостопия у дошкольников»**

**Цели:**

* рассказать родителям об особенностях строения детской стопы;
* рассказать о причинах появления плоскостопия;
* предложить ознакомиться с оборудованием для профилактики плоскостопия (массажные коврики, массажные дорожки, мячи, массажёры для стоп и т.д.)
* научить способам профилактики плоскостопия;

– это важный опорный и рессорный аппарат человеческого тела, а также орган, способствующий отталкиванию тела при ходьбе, прыжках и беге. С недавних пор за стопой признаётся и функция одного из активных периферических сосудов. Плоскостопие - наиболее часто встречающаяся патология стопы. Оно заключается в уменьшении свода стопы, изменении её положения. Чаще всего оно является следствием перегрузок и обусловлено слабостью поддерживающего аппарата стопы из-за быстрого увеличения веса, заболевания нижних конечностей и иммобилизации этих областей после травм. Проявляется плоскостопие в повышенной утомляемости ног при ходьбе, болях в икроножных мышцах, ухудшении походки, снижении физической работоспособности, частом подвёртывании стоп. Одним из проявлений плоскостопия могут быть даже головные боли. Плоскостопие, особенно одностороннее, нередко является важным моментом в развитии неправильной осанки со всеми вытекающими отсюда последствиями. У детей до пяти лет плоская стопа рассматривается как результат нормального развития костно-мышечного свода стопы. Но профилактикой плоскостопия следует занимать с раннего возраста.

**Профилактика плоскостопия заключается в следующем:**

Рациональное питание, которое является залогом оптимального формирования опорно-двигательного аппарата. В ежедневном питании ребёнка должно быть достаточное количество белка, в том числе животного происхождения, а также углеводов, минеральных солей (кальций, фосфор, магний) и витаминов «А», «В», «С».Детям показаны молочные и кисло-молочные продукты (молоко, творог, сыр, сметана, сливочное масло), овощи (зелёный горошек, лук, морковь, фасоль), крупы, яйца, морепродукты, фрукты и ягоды.

Ношение правильно подобранной обуви. Вредна слишком тесная и свободная, обувь «не по ноге». Нельзя разрешать детям ходить долгое время в тапочках на войлоке, обуви с плоской подошвой, чешках.

Ведущая роль в профилактике плоскостопия принадлежит физическим упражнениям. В основе профилактики лежит укрепление мышц, сохраняющих свод стопы и ограничение нагрузки на нижние конечности (длительное стояние на одной ноге, в неудобной позе).

**В целях профилактики плоскостопия наибольший эффект дают следующие упражнения:**

* ходьба на носках и на пятках, сохраняя хорошую осанку;
* ходьба на внешней и внутренней стороне стопы – пальцы поджаты вовнутрь, при ходьбе стопы ставить параллельно друг другу;
* ходьба по ребристой доске, ходьба боком по палке, канату;
* ходьба на месте, не отрывая носки от пола, одновременно стараясь поднимать выше пятки;
* катать палку (диаметром 3 см.) вперёд-назад;

**Рекомендуются упражнения в положении сидя:**

* + захватывать пальцами ног различные предметы (платочки, палочки, шарики, шишки, шнуры и т. д.);
	+ после сна полезно сгибать и разгибать пальцы ног, разводить носки в разные стороны, массировать подъём одной ноги о другую;

Лазание по верёвочной лесенке босяком укрепляет мышцы и связки стоп, пальцы ног, голеностопный сустав.

Все эти упражнения используются на физкультурных занятиях, инструкторы включают их в комплексы утренней гимнастики. Дети с удовольствием занимаются и выполняют эти довольно сложные упражнения. Но как приучить малыша выполнять эти упражнения дома? Ведущая деятельность дошкольников – это игра, поэтому если вы предложите ребёнку поиграть, вам не придётся заставлять его что-то делать.

**Игры, направленные на профилактику плоскостопия**

* **«Постираем платочки»**

Дети собирают платочки пальцами ног, несут их в тазик, стирают и вешают на верёвку сушиться.

Мы совсем большими стали,

Нашим мамам помогали.

Платочки нам стирать не лень,

Мы стираем каждый день!

* **«Собери палочки»**

Дети собирают палочки разных цветов, зажав их пальцами ног, и разносят в коробки соответствующего цвета.

Собираем палочки,

Это нелегко.

И нести нам палочки

Очень далеко!

* **«Художники»**

Дети, сидя на полу, рисуют на полу или магнитной доске, зажав карандаш пальцами ног.

Вот художники у нас,

Посмотрите, высший класс!

Небывалой красоты

Солнце, воздух и цветы!

Ножкой трудно рисовать,

Надо детям помогать!

В дошкольном возрасте ещё не поздно улучшить состояние стопы и предотвратить формирование плоскостопия.