

## *Профилактика плоскостопия у дошкольников*

Каждый любящий родитель хочет видеть своего ребенка счастливым, а значит физически здоровым и крепким. Проблема состояния здоровья подрастающего поколения на сегодняшний день достаточно актуальна, так как современные дети мало двигаются, а большую часть времени проводят возле компьютера, телевизора или планшета. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребенка. Конечно, умственное развитие очень важно для малыша, но надо признать, что у ребенка остаётся все меньше времени для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Вследствие чего у детей развиваются различные заболевания опорно-двигательного аппарата. Одно из наиболее распространенных – плоскостопие.

Плоскостопие ведет к нарушению осанки, к снижению двигательной активности, отрицательно сказывается на деятельности внутренних органов. Поэтому, на плоскостопие не нужно закрывать глаза, его стоит не только лечить, но и проводить профилактику с раннего детства, даже если плоскостопие не наблюдается.

Профилактика детского плоскостопия у дошкольников требует комплексного подхода. Наилучший результат – сочетание разнообразных мероприятий:

- Правильно подбирайте обувь ребенку. Обувь должна соответствовать размеру ноги, изготовлена из натуральных материалов, иметь жесткий задник.
- Регулярно мойте ноги малышу прохладной водой.
- Привлекайте ребенка к хождению босиком по неровным поверхностям (по мелким камешкам, песку, траве или по искусственным массажным коврикам и дорожкам) – не только эффективная профилактика плоскостопия у детей, но и воздействие на рефлекторные точки, расположенные на ступнях.
- Выполняйте закаливающие процедуры.
- Разминайте стопы. Массаж стоп улучшает кровоснабжение, укрепляет мышцы стопы, снимает напряжение.

Эффективным средством работы с детьми являются специальные упражнения для стоп. Упражнения производят наибольший эффект, если их выполнять босиком и по несколько раз в день: утром, как только ребёнок встал с постели, и после дневного сна.

Детям нельзя навязывать выполнение гимнастики, поэтому постарайтесь превратить выполнение упражнений в увлекательную игру: включите веселую музыку, в игровой форме давайте малышу интересные задания.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ**

Предупреждением плоскостопия следует заниматься с первых дней жизни ребёнка, используя щекотание подошв ног: ребёнок сгибает пальцы, включая в работу соответствующие мышцы, тем самым свод стопы углубляется. Важный момент – подбор первых ботиночек, которые должны быть мягкими с кожаной подошвой и резиновым каблучком высотой до 1 см, соответствовать размеру ноги. Не следует использовать комнатные туфли, так как они из-за излишней мягкости могут явиться причиной плохой походки.

До трёхлетнего возраста ребёнок должен ходить в обуви, фиксирующей голеностопный сустав, важен не высокий каблучок, а высокий задник у ботинка.

Бытующее мнение о пользе хождения босиком не всегда верно интерпретируется. Во-первых, на ногах не должны быть надеты ни носочки, ни колготки; во-вторых, ходить босиком надо по траве, гальке, песку, гравию, а не дома по коврам или паркету. Если ребенок до 2-3 лет ходит дома в шерстяных носках или мягких тапочках, тот у него обязательно разорвется вальгусная установка стоп, когда вся стопа смещена относительно голени.

Сменная обувь в детском саду должна быть с высоким задником, фиксирующим голеностопный сустав. Обувь не должна быть слишком тесной или просторной. Детям с плоской стопой не рекомендуется носить обувь без каблучков на тонкой резиновой подошве. Высота каблука для детей раннего и дошкольного возраста должна быть 1,5 см, для подростков – 3 - 5 см.

Для предупреждения и исправления плоскостопия необходимо укреплять мышцы, поддерживающие своды стопы, что достигается применением общеразвивающих и специальных упражнений, которые являются наиболее эффективным терапевтическим средством.

Предлагаю вашему вниманию комплекс упражнений, направленных на профилактику плоскостопия.

### ***Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия:***

1. Идем как мышки - ходьба на носках с разным положением рук (*вверх, в стороны, на плечах*);
2. За мышками идут гуси - ходьба на пятках, руки в замке на затылке;

3. Увидали утки гусей и решили посмотреть, куда они пошли - присесть на носочках и походить «утиным» шагом;
  4. Пришли все на лесную полянку и встретили мишку косолапого - ходьба на внешней стороне стопы;
  5. Из-за кустов выкатились ежики посмотреть на гостей - И. п. сидя, руки в упоре сзади. Стопа упирается на массажный мячик; перекатывать мячик с пятки на носок и обратно (6 - 8 раз каждой стопой);
  6. Стали все друг с другом знакомиться. Упражнение «Здавстуйте – до свидания». И. П. сидя, руки свободно лежат на ногах. Совершать движения стопами от себя – на себя (5-6 раз);
  7. На высоком дереве ссорятся бельчата. Упражнение «Поссорились, помирились» - И. П. сидя, руки свободно лежат на ногах. Развести носки ног в стороны, свести вместе; затем развести пятки в стороны, свести вместе (5-6 раз);
  8. Пока бельчата ссорились, у них рассыпались игрушки. Давайте поможем их собрать. Ребёнок, сидя с согнутыми коленями, собирает пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу (игрушки, пробки, шишки и др., и складывает их в кучки. Другой ногой он повторяет то же самое.
  9. Бельчата говорят всем «Спасибо». Упражнение «Поклонились». И. П. сидя – согнуть и разогнуть пальцы ног (5-6 раз);
  10. Друзья на прощанье решили подарить друг другу рисунки. Упражнение «Художник» - Ребёнок, сидя на полу с выпрямленными коленями, описывает стопами различные фигуры: мяч, кубик и т. д.;
  11. Пора всем возвращаться домой. Ходьба по корригирующим дорожкам.
- Хочется отметить, что делать упражнения можно когда угодно и где угодно, нет необходимости создавать специальные условия.
- Все эти мероприятия должны регулярно выполняться как дома, так и в детском саду, тогда профилактика детского плоскостопия у дошкольников будет наиболее эффективной.