**Профилактика плоскостопия**

Систематическая работа по профилактике плоскостопия в условиях детского сада является одним из важных факторов укрепления здоровья детей. Успешность её проведения может быть обеспечена лишь в тесном контакте воспитателя, инструктора по физвоспитанию и родителей.

От сформированности стопы в значительной мере зависит формирование двигательной сферы.

Исключительное значение имеет укрепление опорно-двигательного аппарата и в частности стопы играющей как опорную, так и рессорную, амортизирующую функцию, предохраняя внутренние органы, спинной и головной мозг от толчков при передвижении. Основная роль принадлежит мышцам и связкам, расположенным преимущественно вдоль подошвенной поверхности стопы.

Недостаточность в развитии мышц и связок стопы неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей. Трудно выполнить некоторые виды ходьбы и бега, отталкиваться в прыжках. Всё это отрицательно влияет на функциональную деятельность внутренних органов и систем, ведёт к нарушению осанки и всего опорно-двигательного аппарата, к снижению двигательной активности.

В более старшем возрасте плоскостопие или недостаточность развития стопы может быть серьёзным препятствием к занятиям многими видами спорта.

В дошкольном возрасте, когда организм отличается большой пластичностью, можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия или исправить его путем укрепления мышц и связок стопы.

Для профилактики плоскостопия используют специально подобранные упражнения. Они способствуют увеличению силы мышц и натягиванию связок поддерживающих сводчатую форму стопы.

Для этой цели используются упражнения в сгибании стоп, ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы, прокатывать стопой предметы, ходьба босиком по песку, гальке, игольчатой поверхности, ребристых досках благодаря этому рефлекторно вызывается сокращение мышц подошвы, что приводит к усиленному их развитию, а также укреплению связок и сухожилий стопы.

После проведённых упражнений целесообразно проводить закаливание – контрастное обливание ног с последующим растиранием сухим полотенцем. Затем необходим расслабляющий массаж поглаживание и растирание пальцев подошвы, пятки, голеностопного сустава, и голени.

**Упражнения, которые используются на занятиях:**

-сидя на скамейки катать мяч, гимнастическую палку, чурочку, валик.

-захватывать мелкие предметы поднимать и удерживать их в течении 8 секунд пальцами ног правой, левой ног;

-выполнять ходьбу с перекатом на носок по коврику – дорожке с нашитыми следочками;

-ходить по коврику с нашитыми пяточками и носочками;

-ходить по коврику с пришитыми пуговицами разной величины или пробками;

-ходьба по тропе, где в ящиках лежит разный наполнитель: песок, галька, игольчатая поверхность, опилки, шишки, керамзит;

-используется коврик с нашитой по спирали тканью, где можно прокатить малый мяч;

-коврик для массажа стоп «цветочек» наполнитель лепестков состоит из фасоли, пшена, гречи, песок, горох;

**Подвижные игры**: вернись на место, ловишки с лентами, рыбак и рыбки, через болото, угадай и догони, море волнуется, запрещённые движения, возьми предмет, совушка, собери букет.

Для полной реализации профилактики плоскостопия необходима помощь родителей. Для этого проводятся консультации, собрание, где родители имеют возможность самим попробовать пройти по дорожкам. Проконсультироваться с врачом о недопустимом ношении стоптанной обуви или в тапках больших по размеру. В группах вывешены отпечатки стоп правильной и не правильной формы, комплексы упражнений для занятий дома.

Проводимая работа даёт положительный результат у многих детей приостановилось развитие плоскостопия и даже исправилось.