**Профилактика** **плоскостопия** **у детей дошкольного возраста**

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

Главное назначение корректирующих упражнений -укрепление 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.

**Игры-упражнения для профилактики плоскостопия у детей дошкольного возраста.**
 **«Проснулись-уснули».**

Материал: скамейка или стул

И.п. – сидя на краю скамейки или стула, прямые ноги вытянуты вперед, пятки стоят на полу. 1-2 – потянуть носки на себя («ножки проснулись»); 3-4 – потянуть носки к полу («легли спать»).

**"Совушки"**

Материал: канат, гимнастическая палка или обруч.

переступать по канату приставным шагом правым и левым боком, пятка ставится на пол, пальцы стоп обхватывают канат.

 **«Бабочка»**

И.п. – тоже, стопы держим вместе. 1 - носки разводим в стороны, пятки вместе; 2 – носки вместе, соединяем вместе суставы больших пальцев («Бабочка машет крылышками»).

**«Поиграем с ежиком»**

Материал: массажный мяч «ёжик».

Массируем мы ножки,
Чтоб бегать по дорожке.

И.П. стоя, руки на поясе. Покатывать мяч стопой от носка к пятке сначала правой ногой, затем левой.

 **«Балерина»**

Материал: скамейка или стул

И.п. – сидя на скамейке или стуле, спина прямая упор руками на скамейку с боков, прямые ноги вытянуты вперед. 1-2 – подтянуть к себе ноги, удерживать стопы в вертикальном положении опираясь на пальцы ног. 3-4 – вернуться в исходное положение, носки потянуть на себя.

- «Попробуй, как я»

Материал: верёвочки, платочки

Пальчиками ножек собираем мы,
Червячков для ёжиков,
Шишечки для белочек-
Смелые ведь мы.

И.П. стоя перед обручем, руки на поясе. По сигналу воспитателя собирать как можно больше предметов из обруча, чередуя правую и левую ноги. Затем дети считают набранные предметы. Выигрывает тот, кто больше собрал.

- «Нарисуем фигуру»

Материал: фломастеры, бумага.

Мы умеем рисовать, ручками и ножками.
Ножки будут выполнять, замыслы художников.

И.П. стоя, руки на поясе, фломастер зажат пальцами одной ноги.. Под музыку дети рисуют фломастером на бумаге изображение какой-либо геометрической фигуры. То же другой ногой.

- «Гусеничка»

И.п. – тоже, вся ступня стоит на полу. Поднять пальцы ног над полом, затем подогнуть пальцы ног, упираясь ими в пол, и таким образом подтянуть в ступню вперед. Продолжать движение вперед одновременно двумя ступнями. Затем отталкиваться подогнутыми пальцами ног и двигаться назад.

 **«Смельчаки»**

Материал: деревянные палочки.

И.П. – стоя, руки на поясе. Прокатывание палочки друг другу одной ногой. То же другой ногой.

 **«Силачи»**

Мы платочки в ножки взяли,
И немного помахали.

Материал: платочки.

И.П. стоя, руки на поясе, разложенный платочек на полу перед ногой. Под музыку захватить платочек одной ногой, помахать им, положить. То же другой ногой. Выигрывает тот, кто не уронит платочек ни разу.

 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.