**Профилактика плоскостопия и косолапости**

Для формирования правильной осанки и красивой походки, лег­кости движения большую роль играет правильное формирование голе­ностопного сустава. Любое нарушение стопы влияет на осанку. Чаще всего это плоскостопие или косолапость. Опора на подошву становится односторонней, неполноценной и ведет к быстрой утомляемости двигательной активности, ноги принимают "О" или "X" образное положение и ограничивают подвижности ребенка. Эти нарушения объясня­ются функциональной незрелостью костно-связочного аппарата, мышечной слабостью, ранним становлением в вертикальное положение (с упором на стопы до года) и неправильным подбором обуви детям дошкольного возраста (особенно до года).

Ихнографическое обследование стопы про­водится врачом ДОУ. Профилактика и коррекция плоскостопия проводится с детьми с уплощенной стопой или плоскостопием I степени. Плоскостопие со 2 степенью и выше требует лечебных воздействий, поэтому ребенок на­правляется хирургом в группы ЛФК при оздоровительном центре или при детской поликлинике. Упражнения на профилактику и коррекцию плос­костопия и косолапости включаются в каждый комплекс оздоровитель­ной тренировки, разминку, гимнастику после сна.

Способы предупреждения и коррекции нарушений стопы:

1. Укрепление костно-мышечного аппарата стопы и голеностопа с целью подъема свода стопы и укрепления мышц, такими приема­ми как:

- Специальные упражнения с предметами и без;

- Использование специальных снарядов и пособий: рефленные доски, лестницы, наклонные доски, ребристые дорожки, змейки, ка­наты, шнуры и т.д.;

- Хождение по массажным (корригирующим) дорожкам, составленным с постепенным увеличение раздражителей на рецепторы стопы и затем постепенным снижением (после утренней оздоровительной тренировки и гимнастики после дневного сна);

- Самомассажи: ручные, массажерами, деревянными спилами.

Этапы применения приемов:

1. Упражнения без предметов с целью повышения тонуса и фун­кции трех главой мышцы голени. Использование упражнений сопроти­влением, отягощением, разнообразной ходьбой по ровной и наклонной плоскости.

2. Упражнения с предметами с целью развития силы и ловкости мышц стопы (захваты, выбрасывания, удерживание, перекладывание, перекатывание, давление, ходьба по следам).

3. Двигательные действия ребенка на разных приспособлениях (специальных снарядах, ходьба по массажным дорожкам).

4. Самомассажи на стопу.