*«****Профилактика плоскостопия в детском саду****»*

**Плоскостопие** – одно из самых распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей.

Процесс формирования стопы начинается с первых шагов ребёнка. При правильном развитии в строении стопы появляются продольный и поперечный своды, выполняющие амортизирующую функцию при ходьбе. Если же формированию этих сводов что-то помешало, то увеличивается нагрузка на позвоночник, что в свою очередь может привести к нарушению осанки, болями в спине и шейном отделе, артритом, артрозам, остеохондрозу. Чтобы избежать этих недугов, необходимо проводить **профилактику плоскостопия самого раннего детства**.

**Плоскостопие** является одним из распространённых заболеваний опорно-двигательного аппарата. Статистика показывает, что в последние годы у современных детей наблюдается тенденция к увеличению количества случаев нарушения опорно-двигательного аппарата, в том числе развития плоскостопия.

Родители, педагоги дошкольного образовательного учреждения должны способствовать правильному формированию опорно-двигательного аппарата у детей и обращать внимание на самые незначительные отклонения в его развитии в целом, и стопы в частности. Следует внимательно относиться к жалобам ребёнка на боли при невысоких нагрузках при ходьбе, беге или стоянии. Необходимо помнить, что у детей плоскостопие развивается медленно, и они не особенно жалуются на боли в стопах, поэтому рекомендуется периодически осматривать стопы детей и принимать меры профилактики. В период роста и развития состояния свода стоп неустойчиво и может меняться под воздействием неблагоприятных факторов в худшую сторону, а при правильной организации воспитательно-образовательного процесса в лучшую сторону. Формирование сводов стоп — длительный процесс.

Работа по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата детей должна планироваться ежедневно, в системе, начиная с раннего детства в различных формах физкультурно-оздоровительной деятельности.

Виды плоскостопия:

Различают продольное и поперечное плоскостопие.

Если в какой-то из *«арок»* происходит спад, вызванный ослаблением мышц, то нагрузка перемещается на другие точки, которые начинают испытывать избыточное давление, это приводит к деформации стопы и к определённому виду плоскостопия.

Поперечное плоскостопие — это когда передний отдел стопы распластан, и это является одной из причин искривления пальцев ноги.

Продольное плоскостопие-это отсутствие внутреннего продольного подъема стопы, из-за этого стопа полностью лежит на внутреннем крае, при этом отклоняясь во внешнюю сторону.

Причины плоскостопия:

1. Раннее вставание и ходьба

2. Избыточный вес

3. Генетическая предрасположенность

4. Травмы стопы

5. Длительное хождение босиком по полу с твёрдым гладким покрытием

6. Плохо подобранная обувь

7.Перенесённые заболевания *(рахит, осложнения после полиомиелита)* Недостаточная или избыточная физическая нагрузка.

**Профилактика плоскостопия:**

Успешная профилактика плоскостопия возможна на основе комплексного использования всех средств физического воспитания — гигиенических, природно-оздоровительных факторов и физических упражнений.

Гигиенические факторы - это гигиена обуви и правильный её подбор. Размер и форма обуви должны обеспечивать правильное положение стопы. Обувь должна быть сделана из натуральных материалов, внутри с твёрдым супинатором, поднимающим внутренний край стопы. Подошва должна быть гибкой и иметь каблук (5-10 мм), искусственно поднимающий свод стопы и защищающий пятку от ушибов. Она должна соответствовать форме и размеру стопы, была удобной при носке, не сдавливала стопу, нарушая кровообращение и вызывая потёртости. Длина следа должна быть больше стопы в носочной части, припуск в 10 мм.

Природно-оздоровительные факторы - хождение босиком по естественному грунту *(траве, песку, гальке, хвойным иголкам)* также способствует профилактике функциональной недостаточности стоп. Нормальное развитие стопы и её сводов обеспечивается правильным физическим воспитанием включением в содержание деятельности по физической культуре специальных упражнений для формирования и укрепления свода стопы. Известно, что без многократного повторения формировать двигательный навык у ребёнка невозможно, но работа, требующая точных движений, быстро утомляет детей. Традиционные упражнения: ходьба на пятках, носках, согнув пальцы и т. д. используемые педагогами для профилактики плоскостопия во время утренней гимнастики, физкультурных занятий или после сна во время закаливающих мероприятий малопривлекательны для ребёнка. Поэтому лучше использовать игровые приёмы, которые позволяют в увлекательной форме способствовать укреплению и повышению тонуса мышц свода стопы.

Основной целью проведения этих игровых упражнений являются:

— соблюдать профилактику плоскостопия

— проводить закаливание детей

— подводить детей к сознательному умению быть здоровыми, внимательными

— учить освобождаться от стрессов, перенапряжения.

Эти упражнения проводятся босиком в комфортной для ребёнка обстановке и не требуют использования специфического оборудования. Их можно использовать, как компонент оздоровительной деятельности, а также в процессе режимных моментов *(перед сном, перед прогулкой, приёмом пищи)* иди в качестве индивидуальных заданий. Многие игровые упражнений позволяют ребёнку увидеть результаты своей деятельности, что немаловажно для ребёнка дошкольного возраста.

Игровые упражнения, направленные на профилактику плоскостопия у детей дошкольного возраста.

Цель: укрепление и повышение тонуса мышц свода стопы.

- движение пальцами ног

- повороты

- круги

- перекаты

- пружинящие движения с сопротивлением

- ходьба и бег по ровной наклонной плоскости

- ходьба и бег по массирующим дорожкам

- захваты предметов, удерживая их и бросание

- перекатывание мячей разных размеров

- упражнения на равновесие

- ходьба по ребристым доскам

- лазанье по гимнастическим лесенкам

- вход на возвышение и спрыгивание с него

- прыжки, зажав мяч между ступнями ног

- ведение мяча ногой между предметами

- передача мяча ногой друг другу, остановка только стопой ноги

- рисование стопами ног

Игровое упражнение *«Поймай мячик»*.

Оборудование: крышки от пластиковых бутылок, лист картона с изображением мячиков.

Выполнение: пальцами ног необходимо захватить и удерживать крышку, перемещая её на лист картона с изображением мячиков *(поочерёдно левой и правой ногой)*. Закрыть крышкой мячик.

Игровое упражнение *«Сложи фигуру»*.

Оборудование: крышки от пластиковых бутылок, лист картона с изображением геометрических фигур разного размера и цвета.

Выполнение: сидя или стоя пальцами ног правой и левой ноги необходимо выкладывать на карточку крышки составляя геометрические фигуры.

Игровое упражнение *«Новогодняя ёлочка»*.

Оборудование: контейнеры и мелкие игрушки из *«киндер-сюрпризов»*, лист картона с изображение ёлки.

Выполнение: сомкнутыми ногами необходимо захватить контейнер от киндер-сюрпризов и выложить ёлку, затем пальцами ног украсить ёлочку мелкими игрушками.

Игровое упражнение *«Башенка»*.

Оборудование: кубики.

Выполнение: сомкнутыми ногами необходимо удерживать кубик и выстроить башенку.

Игровое упражнение *«Солнышко»* *(коллективное)*.

Оборудование: пуговицы разного размера.

Выполнение: пальцами ног дети выкладывают из пуговиц солнышко.

Игровое упражнение *«Соберём урожай»*.

Оборудование: грецкие, лесные орехи, грибочки.

Выполнение: пальцами ног собрать *«урожай»* в ведёрке.

Игровое упражнение *«Уберём игрушки»*

Оборудование: мелкие игрушки из *«киндер-сюрпризов»*

Выполнение: пальцами ног собрать игрушки в определённое место.

Игровое упражнение *«Рисуем подарок другу»*.

Оборудование: листы бумаги, фломастеры.

Выполнение: пальцами ног нарисовать рисунок другу.

Игровое упражнение *«Сварим суп из макарон»*.

Оборудование: обруч, поролоновые палочки.

Выполнение: дети по команде педагога перекладывают пальцами ног поролоновые палочки *(макароны)* из обруча в заданное место.

Игровое упражнение *«Снежки»*.

Оборудование: по несколько бумажных салфеток на каждого ребёнка, обруч.

Выполнение: по сигналу педагога дети сминают салфетку пальцами ног *(делают снежки)* и бегут, держа салфетку пальцами ног стараясь не уронить его до обруча. Кто больше сделает снежков.

Игровое упражнение *«Эстафета с палочкой»*.

Оборудование: палочки дл. 20 см.

Выполнение: дети делятся на 2 команды, встают в одну линию близко друг к другу. Первые дети берут палочку пальцами ног и передают её следующему участнику, стараясь не опускать её на пол. Побеждает та команда, которая быстрее передаст палочку, не уронив её на пол.

Подготовила: Бутакова Д.В.