

## **Профилактика плоскостопия у дошкольников**

Плоскостопие – это деформация (расплющивание, опускание) свода стопы. Данное заболевание всё чаще встречается у детей дошкольного возраста. Нередко нагрузка на своды стопы оказывается для детей чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, растягиваются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп опускаются, расплющиваются и возникает плоскостопие. Изменение формы стопы вызывает повышенную утомляемость и боли при ходьбе. Плоскостопие способно полностью нарушить амортизацию стопы и вся нагрузка при ходьбе придётся на голень и тазобедренный сустав, что в дальнейшем влияет на развитие артроза. Так как плоскостопие провоцирует «встряску» костей нижнего отдела позвоночника, очень часто оно является причиной нарушений осанки.

Стопа является опорой, фундаментом всего организма. Поэтому изменение её формы влияет не только на функцию стопы, но и изменяет положение позвоночника. Деформация стоп, скорее всего, приведёт к нарушению осанки детей. Это отрицательно скажется на общем состоянии ребёнка и может привести к различным тяжёлым заболеваниям.

Активное формирование функции опорно-двигательного аппарата ребенка происходит до шести лет. После этого плоскостопие у детей вылечить намного сложнее. Именно по этой причине необходимо проводить профилактику плоскостопия у дошкольников. Начиная с того момента, когда ребёнок начинает вставать на ножки, необходимо укреплять мышечно-связочный аппарат голени и стопы, воспитывать навык правильной ходьбы (не разводя носков). Поэтому необходимо знакомить родителей и педагогов с методами профилактики плоскостопия. Включить игры и упражнения для профилактики плоскостопия в план оздоровительной работы ДОУ. Объяснять родителям (памятки в группы раннего возраста, консультации и беседы, информация на стендах групп и сайте ДОУ) и педагогам значение проведения работы по профилактике плоскостопия. Все упражнения и игры проводятся без обуви.

### **Правила профилактики плоскостопия:**

1. При обучении ребёнка ходьбе использовать специальную обувь (высокая пятка, застёжка на голеностопе, наличие супинатора, гибкая подошва).
2. Запрещать ребёнку ходить без обуви по плоским поверхностям: ковёр, пол, кафель и другим.
3. Запрещать ребёнку спрыгивать с высоты более 20 см.
4. Учить ребёнка прыгать мягко на носках, работая стопой.
5. Планово укреплять мышечно-связочный аппарат голени и стопы, используя специальные игры и игровые упражнения.

### **Задачи по профилактике плоскостопия в ДОУ:**

1. Развивать у детей мышечно-связочный аппарат голени и стопы.
2. Формировать навык правильной ходьбы и осанки.
3. Ознакомить родителей и педагогов с упражнениями, играми и правилами для профилактики плоскостопия.
4. Укрепить физическое и психическое здоровье детей.
5. Расширять совместный двигательный опыт педагогов, родителей и детей.

### **Виды деятельности, в которых проводится профилактика плоскостопия:**

- Утренняя гигиеническая гимнастика.
- Совместная деятельность
- (педагог и дети, родители и дети).
- Свободная двигательная деятельность.
- Физкультурные мероприятия.
- Бодрящая гимнастика.
- ЛФК.
- Динамические паузы.

**Оборудование, используемое для профилактики плоскостопия:**

1. Ребристые дорожки со следами (ширина 30 см., длина 180 см.)
2. Балансировочные подушки - полусферы с массажными элементами (диаметром 20 см.)
3. Массажные пазлы - сегменты (30 x 20 см.)
4. Простынки (40 x 20 см.) и платочки (размер любого носового платка).
5. Набивные мячи весом 500 грамм.
6. Массажные мячи разных диаметров.
7. Мелкие предметы для сбора стопами (цветные пробки, жёлуди, мелкие детали конструктора).
8. Мячи надувные диаметром 20 см.
9. Канаты и шнуры шириной 1 - 3 см., разной длины.
10. Коробки или ёмкости.
11. Обручи диаметром 50 – 100 см.

<b>Примерное распределение материала на учебный год: Месяц</b>	<b>Упражнения</b>	<b>Игры</b>
<b>Сентябрь</b>	<b>«Ёжик»</b>	<b>«Дождь» «Подъёмный кран»</b>
<b>Октябрь</b>	<b>«Лягушата»</b>	<b>«Переправа» «На водопой»</b>
<b>Ноябрь</b>	<b>«Корова»</b>	<b>«Мы походим» «Цапли»</b>
<b>Декабрь</b>	<b>«Переложил платок»</b>	<b>«Топталки» «Ча – ча – ча»</b>
<b>Январь</b>	<b>«Йог»</b>	<b>«По кочкам» «Кузнечик»</b>
<b>Февраль</b>	<b>«Мои ножки»</b>	<b>«Канатоходцы» «Юла»</b>
<b>Март</b>	<b>«Упрямы»</b>	<b>«Грясина» «Космическая карусель»</b>
<b>Апрель</b>	<b>«Нарисуй ногами»</b>	<b>«Собери ногами» «Зоопарк»</b>
<b>Май</b>	<b>«Гармошка»</b>	<b>«Козлята» «Сидячий футбол»</b>