



Каждый родитель мечтает видеть своего ребёнка здоровым и жизнерадостным. Но, к сожалению, состояние здоровья детей в наше время имеет тенденцию к ухудшению, несмотря на все достижения медицины. При этом с каждым годом они «молодеют» и, уже среди воспитанников детских садов у многих детей врачи выявляют хронические заболевания. Это - и, неправильная осанка, и различные нарушения опорно-двигательного аппарата и многие другие заболевания.

По данным опубликованным в государственном докладе о состоянии здоровья населения РФ, 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет считаются практически здоровыми, но при этом имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья, в том числе и отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата (журнал «Дошкольная педагогика», ноябрь 2007)

В дошкольном возрасте стопа только формируется, поэтому очень важно, чтобы она приняла правильную форму.

Профилактика плоскостопия в детском саду и направлена на укрепление связочного аппарата - нагрузка распределяется равномерно, исключая деформацию стопы.

Плоскостопие - это деформация стопы, вызванная уменьшением высоты свода, в сочетании с пронацией пятки и супинацией переднего отдела стопы. (О. В.Козырева «Лечебная физкультура для дошкольников» - Москва, изд. «Просвещение». 2005 г.)

Маленькие дети много времени проводят в дошкольном учреждении.

Физические упражнения в детском саду составляются с учетом необходимости профилактики заболевания. Каждодневная утренняя гимнастика, занятия физической культурой - отличное средство, даже если плоскостопие уже начало проявляться.

Разнообразные упражнения (ходьба на разных сторонах стоп, приседания, бег, прыжки и т. п.) помогают укрепить двигательный аппарат нижних конечностей.

Одним из самых эффективных методов профилактики плоскостопия у детей являются специальные физические упражнения. Все упражнения выполняются босиком.

Крайне важно сформировать у ребенка правильный навык стояния и ходьбы.

Если ребенок ходит, поворачивая стопы внутрь (косолапит) то необходимо предлагать ему, противодействуя этой привычке, ходить, слегка разворачивая носки. С целью коррекции походки можно использовать специальные дорожки.

Во многих детских садах есть оборудование и инвентарь, использование которого делает профилактику этого заболевания более эффективной: обручи, наклонные и ребристые доски, гимнастическая стенка, тренажеры, массажные коврики и т. п. Использование этих предметов во время зарядки существенно снижает риск возникновения заболевания.

Хорошо, если ребенок лазает босиком по шведской стенке, по лесенкам.

Так же очень эффективно использовать различные поверхности, по которым малыши ходят босиком. Маленькие дети как бы ходят по траве по камешкам и другим своеобразным тренажёрам. Всё это рефлекторно приводит в работу мышцы стопы и способствует их укреплению.

### **Профилактика плоскостопия**

Самая распространённая причина плоскостопия - это слабость мышц голени и стопы, связочного аппарата и костей, ношение неправильно подобранной обуви, чрезмерного утомления и излишнего веса. Поэтому плоскостопие чаще встречается у ослабленных и тучных детей.

Предупреждением плоскостопия мы занимаемся с раннего возраста.

Для этого используем разные средства:

- общее укрепление организма;
- рациональное питание;
- физические упражнения;
- специальные упражнения для укрепления стопы;
- использование нестандартного оборудования, сделанного своими руками.

*Свод ноги формируем,  
Шагаем ножками по дугам.*

*По змейке шагаем,  
Стопу развиваем.*

*По гальке, песку и щебёнке  
Пусть шагают стопы каждого ребёнка.  
Это полезно и интересно:  
Закаливание организма происходит. Честно.*

*Шишки колючие  
В песочке разбрасываем,  
Маленькими ножками их покатываем.*

*По камушкам, по камушкам  
Малыши шагают.  
Ножки массируют  
И развивают.  
Камешки в бассейн положим  
Для закаливания ножек.  
В воду смело полезай,  
По камешкам топтаться начинай.*

### **Упражнение по профилактике плоскостопия проводимое в воде**

*«Достань клад»*

Материалы: бассейн, камешки декоративные или морские, набор плавающих игрушек. Методические указания: воспитатель учит детей, как с помощью пальцев ног поднять камешки со дна бассейна.

Происходит тренировка мышц и укрепление стопы.

*Стопы ног развивай,  
Со дна камушки доставай.  
То сгибай стопу, то разгибай,  
Камушек тащи давай.*

### **Массажные дорожки своими руками**

В последнее время результаты медицинских обследований свидетельствуют об ухудшении состояния здоровья дошкольников, увеличении числа детей с нарушением опорно-двигательного аппарата, в том числе плоскостопием. Поэтому возникает острая необходимость обратить на эту проблему самое пристальное внимание.

Для лечения и профилактики плоскостопия применяется целый ряд методов. Дети на занятиях лечебной гимнастикой занимаются босиком. Это оказывает не только оздоровительное, но и закаливающее воздействие. Для укрепления мышечно-связочного аппарата голеностопного сустава и стопы рекомендуются различные виды ходьбы: по гальке, песку, ребристым и ортопедическим дорожкам, массажным коврикам, по наклонной плоскости. Стопа при этом рефлекторно «подбирается», происходит активное формирование сводов. В результате уменьшаются и прекращаются боли в ногах, восстанавливается рессорная функция стопы, кроме того, повышается общий тонус организма, укрепляются ослабленные мышцы ног, тренируется координация движений, формируется правильная и красивая походка.

Чтобы разнообразить данную работу, повысить к ней интерес детей можно пополнить оборудование для профилактики плоскостопия интересными самодельными массажными дорожками.

При их создании используются самые различные материалы (пробки, крупа, деревянные палочки, фломастеры, пуговицы, шнуры, мочалки и мн. др.). Бесполезные на первый взгляд предметы превращаются в яркое, удобное в использовании оборудование.