**МДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №62 «Аленький цветочек»**

"Профилактика плоскостопия".

Левицкая Екатерина Викторовна,

воспитатель по физической культуре

**У**становлено, 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.

**А на занятия по физкультуре ребенок обязательно должен ходить в специальной обуви (кеды, кроссовки). В чешках ходить на физкультурное занятие нельзя.**

|  |
| --- |
|  |

Для предупреждения плоскостопия необходимо укреплять мышцы, поддерживающие свод стопы, что достигается применением общеразвивающих и специальных гимнастических упражнений

**Упражнения для коррекции стопы**

1**. Ходьба на носках в среднем темпе в течение 1–3 минут.**

**2. Ходьба на наружных краях стоп в среднем темпе в течение 2–5 минут.**

**3. Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости.**

**4. Ходьба по палке.**

**5. Катание мяча поочередно одной и другой ногой.**

**6. Катание обруча пальцами ног (поочередно) в течение 2–4 минут.**

**7. Медленные приседания на гимнастической палке с опорой на стул.**

**8. Медленные приседания на мяче, с опорой на стул или, балансируя разведенными в сторону руками.**

**9. Сгибание и разгибание стоп в положении сидя на стуле.**

**10. Захват, поднимание и перекладывание палочек, кубиков или небольших бумажных, тканевых салфеток пальцами ног в течение 1–3 минут (упражнение проводится поочередно одной и другой ногой).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

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; в зимний период года кататься на коньках и лыжах, организовывать подвижные игры.

