**Тема: «Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возрас**та»

***Подготовила инструктор по физической культуре***

***МАДОУ №13 «Умка» г. Химки***

***Шибанкова Елена Михайловна***

Проблема плоскостопия достаточно сильно распространена в современном мире, особенно среди детей дошкольных лет. **Нарушение стопы не только способствует ухудшению осанки ребенка, а может привести к серьёзным заболеваниям (артриту, остеохондрозу).** Именно потому [профилактика плоскостопия](http://mojastopa.ru/lechenie-ploskostopiya/profilaktika/profilaktika-i-lechenie-ploskostopiya.html) у детей дошкольного возраста так важна, особенно там, где практически ежедневно находится малыш, — в дошкольном образовательном учреждении (ДОУ).

**ДОУ —  главный помощник родителей при профилактике проблем осанки и плоскостопия**

В условиях ДОУ профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста должна быть направлена на укрепление и поддержку связочного аппарата, тогда нагрузка будет распределяться равномерно, исключая деформацию ступней ног детей.

Физические упражнения являются лучшим средством при профилактике плоскостопия, других изменений осанки.

В детском саду физические упражнения составляются, учитывая необходимость профилактики плоскостопия. Упражнения (бег, приседания, прыжки, ходьба по разным сторонам стопы) помогут укрепить двигательную систему ребенка. Ежедневная утренняя гимнастика, активные упражнения в детском саду — замечательное средство при лечении плоскостопия, его профилактики у детей дошкольного возраста.

А если у детского сада есть ещё специальное оборудование для занятий с младшими детьми (гимнастическая стенка, обручи, массажные коврики, тренажеры), то это исключит нарушение осанки, плоскостопия при профилактической работе в ДОУ.

Работники ДОУ должны регулярно проводить собрания родителей, где подробно рассказывать, что такое нарушение осанки ребенка дошкольного возраста, о вреде плоскостопия, способах его профилактики.

Но не стоит родителям детей перекладывать всю ответственность при профилактике плоскостопия, искривления осанки на специалистов ДОУ, стоит и самим быть активным, проявлять интерес к здоровью своего малыша. Ведь лучше следить за здоровьем, видоизменениями осанки своих детей с малых лет, заниматься профилактикой, чем позже тратить свое время, проводя лечение болезней ножек разной степени сложности.

**Принципы профилактики плоскостопия детей дошкольного возраста.**

Формирование осанки ребенка дошкольного возраста начинается примерно с 6 лет, а продолжается примерно до 17 лет. Именно поэтому у маленьких деток дошкольного возраста осанки как таковой практически нет, ведь изгибы позвоночника в детском организме не сформированы окончательно. Стопа крохи от одного года может быть подвержена отклонениям, потому специалисты рекомендуют проводить профилактику [плоскостопия  детей](http://mojastopa.ru/diagnostika/ploskostopie/ploskostopie-u-detey.html) с малых лет.

Плоскостопие у детей младшего возраста не физиологическое, его лучше лечить до 5-летнего возраста, пока окончательно не сформировался контур ступни.

У детей дошкольного возраста профилактика плоскостопия начинается с первого визита к ортопеду (когда крохе 2-3 месяца).

Плоскостопие чаще всего, проявляется после года ходьбы, ведь стопа формируется вместе с первыми шагами ребенка. Поэтому до года у ребенка не может быть плоскостопия, но дальше нужно следить за изменениями его ножек, осанки, заниматься профилактикой заболевания. Лучше всего для профилактики плоскостопия ребенка использовать массаж ступни с первого года его жизни.

Профилактика плоскостопия у дошкольников начинается с выбора правильного обуви для своего сыночка или дочки. Обязательным является наличие жесткого задника, мягкого супинатора и каблука (примерно 0,5 см). Не рекомендовано давать детям малых лет донашивать за кем-то, ведь каждый стаптывает сандалики по-своему. Если вы покупаете обувь на вырост, то лучше брать ее не больше чем на один размер, чтоб при ходьбе нога не болталась.

**Основные приемы профилактики плоскостопия дошкольников.**

Такие несложные меры предосторожности помогут предотвратить искривления осанки, развитие плоскостопия.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Вид профилактики** | **Цель** | **Суть приема** | **Эффективность профилактики** |
| Массаж (при помощи ковриков, валиков, массажных мячей) | * нормализировать тонус мышц; * улучшить кровообращение; * уменьшить боль. | После ежедневного купания полезно легкими движениями помассажировать нижние части ног. Механически воздействуя на мускулы, связки есть возможность снять усталость, расслабить напряженные, напрячь расслабленные. Полезны прогулки с детьми дошкольного возраста босиком по камушкам, песку, другим неровным поверхностям. | Высокая, особенно на первых стадиях |
| Ортопедическая обувь | * профилактика развития плоскостопия; * профилактика деформации пальцев ног; * снять нагрузку с суставов детей дошкольного возраста, позвоночника; * скорректировать существующие проблемные отклонения. | Отличается высокими требованиями к материалу, структуре. Изготовляется только из натуральных материалов, имеется жесткий задник, стельки -супинаторы | Если индивидуально подобрать, то может эффективно предотвратить плоскостопие у ребят дошкольного возраста. |
| Ортопедические стельки | * для остановки изменений; * предупреждение болей в суставах; * профилактика искривления осанки. | Рекомендуется вкладывать внутрь уличной и домашней обуви. Область свода стельки выполнена в виде массажных элементов. Корректируют, помогают правильно распределить нагрузку. | Эффективны при постоянном использовании, индивидуальном подборе. |
| Закаливание | * укрепить сосуды; * улучшить кровообращение; * укрепить иммунную систему организма детей; * профилактика различных заболеваний. | Полезно делать контрастную ванну перед сном. Взять два тазика ( с холодной и горячей водой), распарить ноги сначала в горячей воде, потом опустить в холодную. Повторить несколько раз. Эффективно добавлять морскую соль, шалфей, мяту, ромашку, дубовую кору. | Эффективны при наличии медицинских противопоказаний. |
| Гимнастика | * укрепление мышц, связок; * формирование правильной походки; * помощь при неправильной постановке костей. | Ходить на носочках, поднимать ножками различные предметы с пола, крутить ступнями по часовой стрелке и против. Проводить комплексно, заниматься утром до момента ощущения усталости. | Длительные регулярные занятия дают отличный результат. |

Родители, не забывайте, что плоскостопие — это серьезное заболевание, а при отсутствии профилактики, должного лечения оно может привести к существенным осложнениям опорно-двигательного аппарата вашего малыша, сколиозу, артрозу, различным деформациям стопы.

Позволяйте любимому малышу больше двигаться, не нужно стеснять его движения тесными пеленками, а также ползунками.

Уделяйте побольше внимания ножкам крохи, проводите осмотр, начиная с первого года его жизни и будьте здоровы!