**Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста**

***Воспитатель младшей группы МБДОУ № 47: Стенина К.Ю.***

Об этой болезни все мы хоть раз в жизни слышали. ***Плоскостопием***, как следует из названия, называется болезнь, при которой свод стопы теряет свою природную вогнутость и нога становится уплощенной. Казалось бы, такой небольшой дефект, но вреда от него очень- очень много: 1) у человека сразу изменяется походка; 2) обувь начинает стаптываться неравномерно, внутренняя часть быстрее, чем наружная; 3) самое ужасное, что такие "плоские" стопы теряют способность пружинить при ходьбе.

 Кости стопы ребенка, особенно в возрасте 1-3 лет, интенсивно увеличиваются, дифференцируются по форме и структуре. Неокрепший костный аппарат с эластичными связками, слабыми мышцами является причиной значительных колебаний высоты свода в нагрузке.

 ***Важно*** соблюдение правил гигиены стопы, разумно сконструированная и правильно используемая обувь. К этим ***правилам*** относится:

 - уход за кожей (ежедневные гигиенические ванночки с детским мылом);

 - ногтями (ногти следует подрезать раз в неделю. Линия ногтя должна быть прямой, а не овальной, иначе ноготь может врасти в кожу);

 - правильный подбор носков и обуви.

***Теперь об обуви***. У мальчиков и девочек ежегодный прирост стопы (до 7 лет включительно) составляет в среднем 11 мм.

***Правильно***

* менять обувь раз в 6 месяцев;
* детскую обувь рекомендуется изготовлять из кожи;
* обувь должна быть устойчивой, обязательно с задником и удобно закрепляться на ноге;
* необходим каблук, он предупреждает плоскостопие, защищает пятку от ушибов. Высота каблука обуви для дошкольников от 5 до 10 мм
* стелька должна иметь прямой внутренний край, учитывая лучевую форму детской стопы.

 Раннее распознавание плоскостопия и своевременное его лечение путем общедоступных гимнастических упражнений помогут избавить детей от этого недостатка или уменьшить его. Поэтому, особое значение имеет организация профилактики плоскостопия в раннем возрасте.

Также рекомендуются ежедневные прохладные ножные ванны, хождение босиком. Особенно летом по рыхлой, неровной поверхности, так как при этом ребенок непроизвольно переносит тяжесть тела на наружный край стопы и поджимает пальцы, что способствует укреплению свода стопы (время пребывания ребенка босиком вначале составляет 30-40 минут в день, а затем оно увеличивается).
 **Упражнения сидя на стуле.**

* С напряжением тянуть носки на себя – от себя (медленно, колени прямые).
* Максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола.
* Поочередно сгибать – разгибать пальцы ног.
* Большим пальцем правой ноги провести по передней поверхности голени левой ноги снизу вверх. Повторить, поменяв ноги.
* Погладить внутренним краем и подошвенной поверхностью правой стопы левую голень. Повторить, поменяв ноги.
* Отрывать от пола пятки. Отрывать от пола носки.
* Как можно выше поднимайте поочередно то одну, то другую выпрямленную ногу. То же самое обеими ногами вместе.
* Пальцами ног собрать кусок ткани, катать ногой овальные и круглые предметы.
* Захватывать и перекладывать пальцами ног какие-нибудь мелкие предметы (карандаш, губку, речную гальку и т.д.).

### Упражнения стоя.

* Приподниматься на носочках.
* Встать на ребра внешней стороны стоп, постоять в таком положении примерно 30-40 секунд.

### Упражнения при ходьбе.

* Ходьба на носках, на пятках, на наружных сводах стоп, ходьба с поднятыми пальцами, с поджатыми пальцами.
* Ходьба по ортопедическому коврику.