***Профилактика плоскостопия у дошкольников***

Плоскостопие - довольно неприятный недуг, который, формируясь в раннем детстве, способен негативно сказаться на всей последующей жизни ребенка. При плоскостопии нарушается опорная функция нижних конечностей, ухудшается их кровоснабжение, отчего появляются боли, а иногда и судороги в ногах. Стопа становится потливой, холодной, синюшной. Уплощение стопы влияет на положение таза и позвоночника, что ведет к нарушению осанки. Дети, страдающие плоскостопием, при ходьбе широко размахивают руками, сильно топают, подгибают ноги в коленях и тазобедренном суставе; походка их напряженная, неуклюжая.

Для предупреждения плоскостопия рекомендуются умеренные упражнения для мышц, ног и стоп, ежедневные прохладные ножные ванны, хождение босиком. Особенно рекомендуется хождение босиком 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. Успешная профилактика и коррекция плоскостопия возможны на основе комплексного использования всех средств физического воспитания: гигиенических факторов (гигиена обуви и правильный её подбор в соответствии с назначением) и физических упражнений(специальные комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы).

Ниже приводятся комплексы специальных упражнений, направленных на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стоп (см. Приложение). Они могут применяться в различных частях занятия по физической культуре, а также в других формах работы по физическому воспитанию – в процессе утренней зарядки, гимнастики после дневного сна, в качестве домашних заданий и т.п. Наибольший эффект достигается, когда упражнения выполняются босиком.

Дозировка упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности детей и может составлять от 4-5 раз на этапе разучивания упражнений до 10-12 раз на этапе закрепления и совершенствования комплекса. С целью создания положительного эмоционального фона следует выполнять упражнения под музыку (например, для комплекса «утята» в качестве музыкального сопровождения можно использовать «танец маленьких лебедей» из балета п.и. Чайковского «лебединое озеро» в современной обработке). Кроме того, необходимо использовать наглядные пособия (различные картинки, рисунки), а также загадки, песни, стихотворения, соответствующие сюжету комплекса. Все это будет способствовать повышению интереса и активности детей и, следовательно, более качественному выполнению упражнений.

Систематические физические упражнения содействуют развитию двигательного аппарата детей, повышают возбудимость мышц, темп, силу и координацию движений, мышечный тонус, общую выносливость, способствуют формированию правильной осанки.

Предупредить плоскостопие легче, чем его лечить, поэтому с раннего возраста необходимо укреплять мышцы и связки ног.

**1 комплекс «утята»:**

1. «Утята шагают к реке»

И.п. – сидя согнув ноги, руки в упоре сзади.

Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.

1. «Утка ходит вразвалочку-спотыкалочку»

И.п. – то же

1-2 – поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп

3-4 – и.п.

1. «Утята встретили на тропинке гусеницу»

И.п. – то же.

Ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев.

1. «Утка крякает»

И.п. – то же

1-2 – отрывая пятки от пола, развести их в стороны

(«клюв открылся»), произнести «кря-кря»

3-4 – и.п.

1. «Утята учатся плавать»

И.п. – сидя руки в упоре сзади, носки натянуть

1 – согнутую правую стопу – вперед

2 – разгибая правую стопу, согнутую левую стопу – вперед.

**2. Комплекс с гимнастической палкой:**

1. И.п. – сидя, согнув ноги врозь, стопы параллельно, руки в упоре сзади, палка на полу под серединой стоп.

Катать палку вперед-назад двумя стопами вместе и поочередно.

1. И.п. – то же

1-2 – сгибая пальцы ног, обхватить ими палку

3-6 – держать

7-8 – и.п.

1. И.п. – то же

1-2 – поднять пятки, опираясь пальцами ног о пол

3-4 – и.п.

1. И.п. – сидя по-турецки, палка вертикально на полу между стопами, хватом двумя руками придерживать ее за верхний конец.

Движениями стоп вперед-назад вращать палку вокруг вертикальной оси.

1. И.п. – то же.

Стараясь обхватить палку стопами, поочередно перемещать их по палке вверх и вниз.

1. И.п. – стоя ноги вместе на палке, лежащей на полу, руки на пояс.

Ходьба по палке приставным шагом вправо и влево, палка под серединой стоп; то же, но пятки на палке, а носки на полу; то же, но носки на палке, а пятки на полу.

Примечание. Лучше всего использовать деревянные гимнастические палки длиной 80 см, диаметром 2 см.

**3. Комплекс с предметами:**

1. Разминка.
2. Хождение на высоких носочках.
3. Хождение на пяточках.
4. Основной комплекс упражнений.
5. «Окно» - ребенок, стоя на полу, разводит и сводит выпрямленные ноги не отрывая подошв от пола.
6. «Каток» - ребенок катет вперед-назад мяч, скалку или бутылку. Упражнения выполняются сначала одной, затем другой ногой.
7. «Разбойник» - ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего времени выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги ребенок старается подтащить по полу полотенце (или салфетку) на которой лежит груз (камень), сначала одной. Затем другой ногой.
8. «Сборщик» - И.П. – тоже. Собирает пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу, и складывает их в кучку, одной ногой, затем другой. Следует не допускать падания предметов при переноске.
9. «Художник» - И.П. – тоже. Карандашом, зажатым пальцами ног, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.
10. «Гусеница» - И.П. – тоже. Сгибая пальцы ноги, ребенок подтягивает пятку вперед, затем пальцы расправляются и движение повторяется. Упражнение выполняется двумя ногами одновременно.
11. «Серп» - И.П. – тоже. Подошвы ног на полу, расстояние между ними 20 см. Согнутые пальцы ног сначала сближаются, а затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте.
12. «Мельница» - И.П. – тоже. Ноги выпрямлены. Описываются ступнями дуги в разных направлениях.
13. «Барабанщик» - И.П. – тоже. Стучим носками ног по полу не касаясь его пятками.
14. «Веселые прыжки» - И.П. – сидя, ноги плотно прижаты друг к другу. Поднять ноги, перенести их через лежащий на полу брусок (высота 20 см.), положить на пол, вернуться в И.П.
15. «Носильщик» - поднять кубик (мешок, мячик) двумя ногами, перенести его вправо, положить на пол. Вернуть кубик И.П. Затем кубик перенести в левую сторону, вернуться в И.П.

Подвижная игра «Охотники и зайцы»

**Источник:**

Гишберг Л.С. Применение лечебной физкультуры при заболеваниях плоскостопием. М.: СМОЛГИЗ, 1998.

Козырева О.В. Лечебная физкультура при заболеваниях плоскостопием. М., 1993.

Мошков В.Н. Лечебная физкультура в клинике плоскостопия. М.,1992.

Савинова Т.Н. Справочник практического врача. М., 1999.

Шорин Г.А., Мутовкина Т.Г., Тарасова Т.А. Пути совершенствования оздоровительной работы в детских дошкольных учреждениях // Проблемы оптимизации учебно-воспитательного процесса в ИФК: Матер. научно-метод. конф. – Челябинск: ЧГИФК, 1994.

Стеркина Р.Б., Коркина Ю.В. Итоги первого заседания научно-методического совета по коррекционно-педагогическим проблемам дошкольного образования // Дошкольное воспитание. N10. 1997.

Селиверстов В.И. Современные приоритетные направления развития коррекционно-педагогической работы в дошкольном образовании // Дошкольное воспитание. N12. 1997.

http://www.moi-detsad.ru/konsultac887.html