

## ***ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ***

Физическое воспитание в дошкольном возрасте предусматривается укрепление здоровья, закаливание организма ребенка, формирование его двигательной сферы.

Исключительно, важное значение приобретает укрепление опорно-двигательного аппарата. В частности стопы, играющей как опорную (наружная часть), так и рессорную, амортизирующую (внутренняя часть) функции, предохраняя внутренние органы, спинной и головной мозг от толчков при передвижении.

Конечно, основную роль в профилактике плоскостопия играют специально подобранные физические упражнения, способствующие увеличению силы мышц и натягиванию связок, поддерживающих сводчатую форму стопы. Но существуют и другие средства.

Одним из эффективнейших средств профилактики плоскостопия является занятие плаванием. Плавание активно используется как корригирующее (исправляющее дефекты) средство. Большая динамическая работа ног в без опорном положении при плавании оказывает укрепляющее воздействие на формирование детской стопы, помогает предупредить заболевание плоскостопием.

Хорошим средством профилактики плоскостопия можно назвать и такое упражнение, как ходьба босиком, особенно по песку или рельефному грунту, траве. Благодаря этому рефлекторно вызывается сокращение мышц подошвы, что приводит к усиленному их развитию, а также укреплению связок и сухожилий стопы. Время пребывания ребенка босиком вначале составляет 30-40 минут в день, а затем оно увеличивается.



Эффективно и применение «Тропинки – здоровья» (рефлекторный массаж стоп). Дети проходят по отдельным звеньям тропинки, которые можно сделать самим, например:

«Полянка» - коврик с пришитыми пуговицами, оформленный цветочками и листочками;

«Холм» - коврик, внутри которого находятся камушки и пробки пластмассовые и деревянные;

«Болото» - емкость (таз) с водой и поролоном;

«Ежик» или «Луг» - массажный коврик (колючий);

«Мостик» - коврик с ребристой поверхностью (круглые деревянные палочки, соединенные пробками);

«Море» - емкость (таз) с водой и морскими камушками.



Для повышения эффективности ходьбы босиком целесообразно параллельно проводить закаливание ног обмыванием и обливанием с последующим растиранием их сухим полотенцем. Обливание ног лучше всего делать по способу контрастного закаливания.

После занятий физическими упражнениями необходимо хорошо расслабить мышцы ног. Для этого, помимо водных процедур, целесообразно использовать массаж, который проводится в такой последовательности: вначале растирают пальцы, затем поглаживанием и растиранием массируют подошвенную и тыльную часть стопы, пятки, ахиллово сухожилие, голеностопный сустав и, наконец, голень.

Систематически и последовательно применяя специальные физические упражнения, закаливающие процедуры, массаж, можно приостановить развитие плоскостопия у детей и даже исправить.

