**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 103» г. Перми «Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста. Воспитатель: Федотова Г.И.**

Плоскостопие представляет собой заболевание, которое характеризуется деформацией стоп. При этом стопы теряют свои амортизирующие и рессорные способности, как следствие быстрая утомляемость при ходьбе, боль при беге, прыжках, боли в коленях, пояснице и бедрах. Актуальность этой темы заключается в том, что порой родители не осознают серьезность этого заболевания, т. к оно поначалу не заметно и, на первый взгляд, не оказывает значительного негативного влияния на ребенка. Однако эти заблуждения могут привести к серьезным заболеваниям – артриту, артрозу, остеохондрозу, сколиозу, варикозному расширению вен.

Именно поэтому профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста так важна, особенно там, где практически ежедневно находится ребенок, т. е дошкольное образовательное учреждение. В условиях ДОУ профилактика плоскостопия у детей должна быть направлена на укрепление и поддержку связочного аппарата. А это достигается путем МАССАЖА, ГИМНАСТИКИ ДЛЯ НОГ, ЧЕРЕЗ ЗАКАЛИВАНИЕ.

а) Массаж при помощи ковриков, валиков, массажных мячей дает нормализовать тонус мышц, улучшить кровообращение.

б) Гимнастика для ног - ходьба на носочках, пятках, поднимание ножками различных предметов с пола, вращательные движения ножками в одну и в другую сторону, в результате таких упражнений укрепляются мышцы связок, формируется правильная походка.

в) Закаливание укрепляет сосуды, улучшает кровообращение, укрепляет иммунную систему организма детей

****

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Болезнь может появляться у людей с любой работой. У представителей сидячих профессий не хватает спортивных нагрузок, связочная ткань и мышцы слабеют. Относительно тех, кто проводит целый день на ногах ситуация противоположная- нагрузки значительные, которые мышцы не осиливают, поэтому предлагаю некоторые виды упражнений для укрепления мышц ног, для снятия усталости.

1.Пальчиковая гимнастика.

2.Упражнение: «Гусеница».

3.Упражнение: «Здравствуйте - до свидания».

4.Упражнение: «Часики».

5.Упражнение: «Поссорились и помирились».

6.Массаж стоп при помощи карандашей.



****



****

**** 

