МБДОУ «Д/с №17 «Росинка»

***«Организация работы по профилактике***

***и предотвращению плоскостопия у детей дошкольного возраста»***

Важнейшими особенностями воспитательно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях, является организация всех режимных моментов соответственно возрасту детей - это питание, сон, бодрствование, а также формирование предметной среды, с целью проведения развивающих физических упражнений и закаливающих процедур. Цель родителей и коллектива дошкольной организации вырастить ребёнка физически здоровым. Формирование умения с ранних лет заботиться о сохранении своего здоровья, противостоять отрицательным явлениям в поведении окружающих становится приоритетным направлением работы с детьми.

Одним из основных факторов оздоровления детей является двигательная активность. Но, как известно, ДА во многом зависима от некоторых факторов: возраста детей, от сезона года, пола и формы стопы.

На последнем я и хотела бы остановиться. В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного развития, формирование её не завершено, поэтому любые неблагоприятные воздействия могут привести к возникновению тех или иных функциональных отклонений. С другой стороны в этом возрасте можно приостановить развитие плоскостопия путём укрепления мышц связок стопы. В раннем детстве маловыраженные формы плоскостопия обычно безболезненны, в дальнейшем, по мере роста ребёнка, этот недостаток может увеличиваться и причинять много неприятностей. Поэтому важно предупредить плоскостопие, а если оно всё-таки появилось, своевременно проводить его коррекцию. Существует ряд упражнений для предотвращения плоскостопия у детей дошкольного возраста. Они просты и не требуют особых усилий или затрат (Ю.А.Кириллова)

Предупреждением плоскостопия необходимо заниматься с раннего детства. Для этого используются различные средства: это общее укрепление организма, обеспечиваемое разнообразным питанием, длительным пребыванием на свежем воздухе, разнообразными движениями, а также специальными мероприятиями для укрепления стопы.

Велико значение для профилактики плоскостопия правильно подобранная обувь. Размер её должен соответствовать форме и индивидуальным особенностям стоп, предохранять её от повреждений. Детям нужна обувь на небольшом каблучке 5-8 мм, с упругой стелькой и крепким задником. Ведь зачастую родители приобретают детям обувь без задников. Такую обувь можно встретить не только дома, но и в детском саду.

Предупредить плоскостопие можно также подбором специальных упражнений, способствующих развитию и укреплению мышц голени, стопы и пальцев. Рекомендуются упражнения в положении сидя, упор сзади: захватывать пальцами ног палочки, шарики, перекладывать предметы влево, вправо, сгибать и разгибать пальцы ног, катать мячи, гимнастические палки, рисовать пальцами ног, захватывая карандаш.

Для укрепления стоп необходимо чаще использовать ходьбу и бег. Эти средства благоприятно влияют на укрепление мышц стоп. Особенно полезна разнообразная ходьба на носках и на наружных сводах стоп..Также рекомендуется лазание по гимнастической лестнице, босиком по канату.

В летнее время года врачи рекомендуют применять ежедневные ножные ванны перед сном, чаще использовать ходьбу босиком по рыхлой и неровной поверхности – земле, песку, мелким камешкам, также по воде.

**Плоскостопие -** во многих случаях лечимо и его необходимо лечить, так как оно является одной из основных причин нарушения осанки!

В нашей ДОО, воспитатели широко использую ряд таких упражнений во время прогулок, после пробуждения детей после дневного сна, во время НОД, как динамические паузы, босохождение по дорожкам здоровья, а также по физической культуре, как отдельные упражнения.

Воспитатели изготавливают специальные пособия: дорожки здоровья ребристые дорожки, массажные коврики и другое нестандартное оборудование.

Родителям можно посоветовать больше времени проводить с детьми на природе: прогулки по траве босиком на полянках, на лугу, совместные поездки на море, походы к реке или озеру. Там походить по камешкам, поплавать, побегать, собрать коллекцию ракушек или камешек. Это очень полезно и интересно. Такие походы и поездки всегда плодотворны. Особенно для укрепления здоровья детей.

А ведь здоровье наших детей в наших руках!