**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**Детский сад комбинированного вида№10 «Дюймовочка»**

***Консультация для родителей.***

***Профилактика плоскостопия.***

Инструктор по физической культуре (плавание)

Абуздина А.Ю.

Саянск 2020 г.

 «Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста»

Лечение плоскостопия, прежде всего, подразумевает укрепление тех мышц, которые поддерживают свод стопы. Для этого существуют различные варианты, которые можно использовать дома:

1) Укрепление организма, закаливание.

Естественный контакт стопы с землей обеспечивает массаж множества активных точек, расположенных на поверхности стопы. В результате не только укрепляются мышцы стопы, но и весь организм в целом.

Особенно полезно ходить босиком по песку или гальке, по неровной поверхности земли (пригоркам, а также по бревнам.

Плавание также относится к данному виду укрепления мышц стопы, особенно использование стиля кроль. Гребля ногой, которая активно используется при этом виде плавания, также способствует укреплению мышц стопы.

2) Занятия физической культурой.

Тем не менее, следует помнить, что при тяжелых клинических проявлениях болезни (таких, как боли и отеки) некоторые физические упражнения вызывают непосильную нагрузку на стопы.

В таком случае необходимо избегать таких спортивных упражнений, как беговые коньки, лыжный ход. Легкие же упражнения будут в любом случае полезны, поскольку способствуют укреплению организма.

3) Гимнастика.

Помимо занятий спортом, необходимо приучить себя к ежедневному выполнению **комплекса упражнений.**

Ходьба:

• На носках

• На пятках

• На внешней и внутренней стороне стопы

• Перекатом с пятки на носок

• С поджатыми и поднятыми пальцами

• По бревну боком

• Вверх и вниз по наклонной доске на носках

• По канату

• По неровной поверхности (по дорожке здоровья, по массажным коврикам – покупным и сделанным своими руками)

• Катание гимнастической палки или гимнастического массажного валика вдоль стоп

• Катание малого или твёрдого мяча с шипами (по часовой и против часовой стрелки, вдоль стоп вверх и вниз по внешней и внутренней стороне стопы, одна нога при этом делает, а другая стоит на месте)

• Захват мяча среднего размера стопами, и поднятие его до уровня колен

• Собирание ткани в складки пальцами ног

• Захватывание и перекладывание пальцами ног мелкие предметы (карандаш, мелкие игрушки, губку, камни, крышки и т. д.)

• Рисование карандашом, зажатым между пальцами на листе бумаги

Также эффективны и интересны для детей захват пальцами ног мелких предметов и перекладывание их в сторону и обратно.

Каждое упражнение выполнять не менее 10 раз, переходя до 1 минуты и более. Выполнять каждый день и несколько раз в день. Только тогда будет эффект.

Плоскостопие многим кажется простым заболеванием, но на самом деле это довольно серьезная и быстро прогрессирующая патология, сложно поддающаяся лечению. Полностью вылечить ее можно лишь в детском возрасте, а у взрослых лечение направлено на замедление развития болезни в более тяжелые стадии. Чем раньше обнаружено плоскостопие, тем более благоприятным будет его лечение и коррекция.**Важно не лениться и заниматься как можно чаще. Все в ваших руках!**