**Профилактика и коррекция плоскостопия у детей**

**дошкольного возраста средствами физического воспитания**

Плоскостопие рассматривается как нарушение функций стопы, которое внешне проявляется в опущении сводов стопы, что вызвано ослаблением мышц и растяжением ее связок. Интересно отметить, что формированию правильного свода стоп у детей, а также профилактике и коррекции их функциональной недостаточности придавали большое значение в народных традициях воспитания. Так, например, при подготовке ребенка к освоению навыков прямостояния и ходьбы с целью укрепления мышц стопы принято было легонько пошлепывать его по подошвам ножек, приговаривая:

Куй, куй, ковалек, подкуй чеботок:

На маленьку ножку золоту подковку.

Подай молоток подковать чеботок!

В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного развития, ее формирование еще не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений. Вместе с тем в этом возрастном периоде организм отличается большой пластичностью, поэтому можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия или исправить его путем укрепления мышц и связок стопы.

Успешная профилактика и коррекция плоскостопия возможны на основе комплексного использования всех средств физического воспитания: гигиенических, природно-оздоровительных факторов и физических упражнений.

**Гигиенические факторы.** Гигиена обуви и правильный ее подбор в соответствии с назначением. Гигиеническое обмывание ног прохладной водой перед сном, после хождения босиком и т.п.

**Природно-оздоровительные факторы.** Хождение босиком по естественным грунтовым дорожкам (траве, песку, гальке и др.), оборудованным на групповых участках в теплое время года, по искусственным грунтовым дорожкам (ящики с промытой речной галькой) в холодное время года. Закаливающие процедуры для стоп (солевая дорожка, обтирания стоп, контрастное обливание ног, "рижский" метод, интенсивное закаливание стоп) в соответствии с индивидуальными особенностями детей и отсутствием противопоказаний, при наличии врачебного контроля.

**Физические упражнения.** Специальные комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы. Особенностью является использование образных названий упражнений: "Котята", "Утята", "Веселый зоосад" и другие упражнения с предметами (обручем, мячом, скакалкой). Один комплекс в течение двух недель разучивается и выполняется на занятиях по физической культуре, а в последующие две недели включается в содержание утренней гимнастики. Следующие четыре недели применяется другой комплекс. Далее в течение еще двух недель в процессе гимнастики после дневного сна повторяется предыдущий комплекс.

Работа по профилактике и коррекции плоскостопия у детей в условиях ДОУ осуществляется систематически. Она включает создание полноценной развивающей физкультурно-оздоровительной среды, обеспечение двигательного режима, соблюдение гигиенических условий, а также правильную организацию физического воспитания.

**Создание полноценной развивающей физкультурно-оздоровительной среды** предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующих укреплению мышц стопы и голени и оказывающих положительное влияние на формирование сводов стопы (ребристые и наклонные доски, гимнастическая стенка, веревочные лестницы, обручи, мячи, скакалки, массажные коврики, гимнастические палки, велотренажеры, тренажеры, предназначенные для формирования свода стопы). Успешное решение оздоровительных задач физического воспитания возможно на основе **совместной деятельности педагогического коллектива образовательных учреждений и родителей**.

Комплекс специальных упражнений, направленных на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стоп. 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.

**Комплекс "Утята".**

**1. "Утята шагают к реке".** И. п.: сидя согнув ноги, руки в упоре сзади. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.

**2. "Утка ходит вразвалочку - спотыкалочку".** И. п.: то же 1-2 - поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп. 3-4 - и. п.

**3. "Утята встретили на тропинке гусеницу".**

И. п.: то же. Ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев.

**4. "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.

**5. "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.