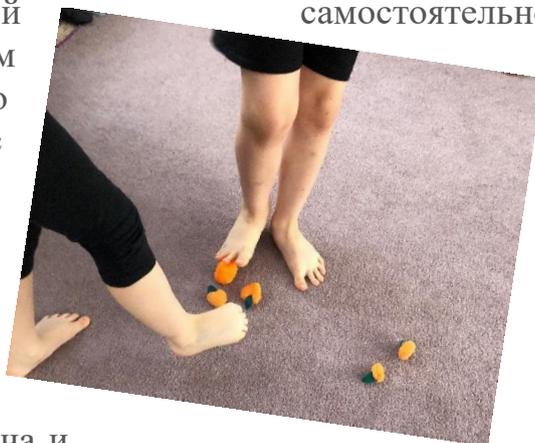


## Профилактика плоскостопия



**Плоскостопие** — заболевание, выражающееся в деформации (расплющивании, опускании) свода стопы. Возникает тогда, когда нагрузка на своды стопы оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, растягиваются, теряют пружинящие свойства, своды стоп опускаются, расплющиваются — возникает плоскостопие. Активное формирование функции опорно-двигательного аппарата ребенка происходит до 6 лет. После этого плоскостопие вылечить намного сложнее. Именно по этой причине так важно проводить профилактику плоскостопия у дошкольников. С того момента, когда ребенок начинает вставать на ножки, необходимо укреплять мышечно-связочный аппарат голени и стопы, воспитывать навык правильной ходьбы (не разводя носков) Главная цель в нашей работе - научить детей самостоятельно заботиться о своем здоровье. Для этого мы разучиваем с детками комплексы упражнений по профилактике плоскостопия, дыхательной гимнастике, точечный массаж лица, рук, ног. Ежедневно проводим с детьми умеренные упражнения мышц ног и стоп: ходьбу на носках, наружных краях стоп, по наклонной плоскости, катание мяча и обруча ногами, приседание стоя на палке. Изготовили своими руками тренажеры для занятий. Для того чтобы занятия были интересны для детей, можно проводить все в игровой форме с использованием персонажей из сказок. Для создания положительного эмоционального фона упражнения можно выполнять под музыку Это способствует повышению интереса и активности детей и, следовательно, более качественному выполнению упражнения. Вот такие мы собираем ножками. «волшебные ягодки»



Интересно это упражнения выполнять двум командам\_ кто больше наберет в корзину!  
Хорошо укрепляет стопу ежедневные прохладные ванны с последующим массажем. Дома полезно выполнять упражнения с контрастной ванной для ног



**Давайте вместе будем бороться за здоровье наших детей!**