**Основные приемы профилактики плоскостопия дошкольников**

Такие несложные меры предосторожности помогут предотвратить искривления осанки, развитие плоскостопия.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Вид профилактики** | **Цель** | **Суть приема** | **Эффективность профилактики** |
| ***Массаж (самомассаж при помощи ковриков, валиков, массажных мячей)*** | * нормализировать тонус мышц; * улучшить кровообращение; * уменьшить боль. | После ежедневного купания полезно легкими движениями помассажировать нижние части ног. Механически воздействуя на мускулы, связки есть возможность снять усталость, расслабить напряженные, напрячь расслабленные. Полезны прогулки с детьми дошкольного возраста босиком по камушкам, песку, другим неровным поверхностям. | Высокая, особенно на первых стадиях |
| ***Ортопедическая обувь*** | * профилактика развития плоскостопия; * профилактика деформации пальцев ног; * снять нагрузку с суставов детей дошкольного возраста, позвоночника; * скорректировать существующие проблемные отклонения. | Отличается высокими требованиями к материалу, структуре. Изготовляется только из натуральных материалов, имеется жесткий задник, стельки -супинаторы | Если индивидуально подобрать, то может эффективно предотвратить плоскостопие у ребят дошкольного возраста. |
| ***Ортопедические стельки*** | * для остановки изменений; * предупреждение болей в суставах; * профилактика искривления осанки. | Рекомендуется вкладывать внутрь уличной и домашней обуви. Область свода стельки выполнена в виде массажных элементов. Корректируют, помогают правильно распределить нагрузку. | Эффективны при постоянном использовании, индивидуальном подборе. |
| ***Закаливание*** | * укрепить сосуды; * улучшить кровообращение; * укрепить иммунную систему организма детей; * профилактика различных заболеваний. | Полезно делать контрастную ванну перед сном. Взять два тазика ( с холодной и горячей водой), распарить ноги сначала в горячей воде, потом опустить в холодную. Повторить несколько раз. Эффективно добавлять морскую соль, шалфей, мяту, ромашку, дубовую кору. | Эффективны при наличии медицинских противопоказаний. |
| ***Гимнастика*** | * укрепление мышц, связок; * формирование правильной походки; * помощь при неправильной постановке костей. | Ходить на носочках, поднимать ножками различные предметы с пола, крутить ступнями по часовой стрелке и против. Проводить комплексно, заниматься утром до момента ощущения усталости. | Длительные регулярные занятия дают отличный результат. |

**Инструктор по физкультуре:**

**Незнамова Нина Сергеевна**