**Плоскостопие – диагноз, с которым можно бороться**

ПЛОСКОСТОПИЕ – ЭТО ДЕФОРМАЦИЯ СТОПЫ, ВЫЗВАННАЯ  УМЕНЬШЕНИЕМ  ВЫСОТЫ СВОДА, В СОЧЕТАНИИ С ПРОНАЦИЕЙ ПЯТКИ  И СУПИНАЦИЕЙ ПЕРЕДНЕГООТДЕЛА  СТОПЫ.

Проведение занятий по профилактике плоскостопия  в условиях детского сада позволяет своевременно и эффективно устранять указанные ортопедом причины на ранних этапах формирования нарушений осанки и свода стопы.

Использование физических упражнений с лечебной целью является наиболее значимым фактором внедрения таких занятий в практику коррекционной работы  детского сада.
Инструктор по физической культуре проводит обучение с детьми и предлагает родителям в домашних условиях закрепить полученные навыки ребенком.

**Основная цель работы** – научить детей, родителей и воспитателей, необходимыми знаниями и навыками по устранению дефектов нарушений осанки и плоскостопия.

Детская стопа менее приспособлена к статическим нагрузкам (прыжкам, соскокам). У ослабленных, физически плохо развитых детей связки и мышцы стопы систематически перенапрягаются, растягиваются и теряют пружинистые свойства, поэтому бег, прыжки, подскоки противопоказаны, так как стопа расплющивается, опускается ее внутренний  свод  и развивается плоскостопие.

**Внешний вид  стопы:**

* Определение длины пальцев – второй палец самый длинный – греческий тип, первый палец  самый длинный  – египетский тип. Оба типа свидетельствуют о предрасположенности  к  поперечному плоскостопию.
* Оценка положения стоп в и.и. стоя. Осмотр спереди, сзади, с внутренней стороны и со стороны подошвы.
* Оценка положения стоп при ходьбе.

Плантография – самый доступный методдиагностики ранних стадий  плоскостопия.. Плантография – это методика получения отпечатков человеческих стоп в позе естественного прямостояния.

Для получения плантограмм необходимо иметь·

- Бумагу для плантограмм формата  А-4.
- Вазелин или краски

**ЗАДАЧИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО – ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ**

* Поддержание оптимального двигательного режима
* Укрепление мышечного корсета в целом
* Профилактика хронических заболеваний и травматизма

**Задачи решаются в режиме дня:**

* Применение общеразвивающих упражнений, укрепляющих нижние конечности
* теплые ванны и массаж
* Ношение обуви на каблуке не более 1-2 см.
* Не носить обувь старших.
* Ношение обуви не узкой или просторной.
* Постоянное внимание за правильной установкой стоп при ходьбе.

Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому естественно, что наруше­ние этого фундамента обязательно от­ражается на формировании подрастаю­щего организма. Изменение формы сто­пы вызывает не только снижение ее функциональных возможностей, но, что особенно важно, изменяет положение позвоночника. Это отрицательно влияет на функции последнего и, следователь­но, на осанку и общее состояние ребен­ка. Недостаточное раз­витие мышц и связок стоп неблагопри­ятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к сниже­нию двигательной активности и может стать серьезным препятствием к заняти­ям спортом .

Наш опыт организации работы про­филактической и коррекционной на­правленности свидетельствует о том, что ус­пешная профилактика и коррекция пло­скостопия у детей возможны на основе комплексного подхода, который заклю­чается, с одной стороны, в использова­нии всех средств физического воспита­ния (гигиенических, природно-оздоровительных факторов и физических уп­ражнений), с другой стороны – в преем­ственности различных его видов и форм.

Создание полноценной физкультурно-оздоровительной среды предусмат­ривает наличие оборудования и инвен­таря, способствующего укреплению мышц стопы и голени и оказывающего положительное влияние на формирова­ние сводов стопы (ребристые и наклон­ные доски, скошенные поверхности, гимнастическая стенка, веревочные ле­стницы, обручи, мячи, скакалки, массаж­ные коврики, гимнастические палки, гимнастические маты, велосипеды, специальные трена­жеры).

С помощью родителей изготов­лены дополнительные приспособления для предупреждения плоскостопия («до­рожки» из пришитых на ткани пуговиц, «колючие коврики», дорожки с различными по размеру наполнителями (вишневые косточки, гречка и т.д.). Оборудование и инвентарь комплектуются таким обра­зом, чтобы в каждой группе они были разными и, меняя их, можно было раз­нообразить воздействия при наимень­ших экономических затратах.

Поскольку важными условиями пре­дупреждения деформации стоп являют­ся гигиена обуви и правильный ее под­бор, воспитатели обращают внимание родителей  на обувь, в которой дети находятся в помещении, на улице, на занятиях физиче­скими упражнениями, и дают соответст­вующие рекомендации на родительских конференциях и консультациях с практическим показом.

Успешное решение оздоровительных задач физического воспитания возмож­но на основе совместной деятельности педагогического коллектива и семьи.

**Воспитание у детей навыков самообслуживания**

**Прежде чем начинать приучать маленького ребенка к самостоятельности в самообслуживании, необходимо создавать условия:** отвести постоянное удобное место для игр и хранения игрушек, чтобы он мог сам их брать, когда нужно, а затем убирать; сделать вешалку на уровне роста ребенка, чтобы он мог вешать полотенце, вешалку для верхней одежды, приобрести маленький стул, на котором ребенку было бы удобно сидеть при одевании, посмотреть, может ли ребенок самостоятельно застегивать и расстегивать свою одежду и т. д.

**Поскольку знания и умения малыша еще невелики, он нуждается на первых порах в руководстве и постоянной оценке его деятельности.** Например, при обучении детей самостоятельному одеванию необходимо показать, с чего следует начинать, как натянуть колготы, носки, чтобы пятка оказалась в положенном месте, как аккуратно, не сминая задника, надеть туфли, тапочки, как засучить рукава, чтобы не замочить их при умывании, как намылить руки, вымыть и вытереть их насухо и т.д. Всему этому ребенка нужно учить постепенно, показывая каждое действие, объясняя его смысл и последовательность выполнения.

Маленькие дети еще очень неумелы, неловки, они не сразу осваивают самые, казалось бы, несложные действия: льют воду на одежду, надевают неправильно туфли, носки, платье… Вот здесь-то **взрослым необходимо проявить максимум терпения.** Нужно спокойно, без спешки показать малышу, как надо выполнить то или иное действие, предоставляя ему полную самостоятельность. Оказывать ребенку помощь следует только тогда, когда он в пей действительно нуждается, надо стремиться к тому, чтобы малыш постарался преодолеть трудности. Проявившего настойчивость и добившегося результата ребенка следует обязательно похвалить, это побуждает его к проявлению большей самостоятельности.

Маленький ребенок любит играть. Умываясь, играет с водой, одеваясь, превращает ботинок в автомобиль, во время еды играет с ложкой и т.д. Понимая детскую потребность играть, стремление превращать окружающие предметы в объекты для игры, надо в то же время учить ребенка отличать игру от труда, спокойно, но настойчиво добиваться нужного результата.

**Потребность ребенка в игре можно использовать с целью повышения интереса к делу.** Например, ребенок отказывается убирать вечером игрушки. Можно напомнить ему, что, скажем, завтра мишка собирается к кукле Кате в гости, поэтому нужно все убрать, чтобы было красиво. Очень хорошо действует на детей оценка их труда, данная взрослым с помощью любимой куклы. «Ну-ка, я посмотрю, как ты сегодня разденешься и сложить свою одежду»,― говорит взрослый «мишкиным» голосом, держа игрушку в руках. Стимулирует детей к действию и приятная перспектива: «Одевайся скорее, сегодня хорошая погода, пойдем кататься на санках», или: «Убери игрушки, помой руки и приходи на кухню, поможешь мне ужин готовить».

**В младшем возрасте следует давать такие поручения ребенку, которые позволят ему проявить заботу о других членах семьи, участвовать в совместном труде:** поручить поставить на стол хлеб, положить ложки, вместе со взрослым убрать со стола. Малыши с особым удовольствием выполняют просьбу взрослых помочь им в делах: подержать инструмент, пока папа что-то мастерит, подать бабушке туфли, принести хлебницу и т. п. Такие поручения доставляют ребенку радость, так как он осознает причастность свою к полезным делам. Малыши проявляют большой интерес к тому, что делают взрослые дома, к их действиям, результатам труда. Этот интерес детей следует поощрять. Мама готовит обед, сын (или дочь) не отходит от нее, спрашивает, что она делает, вкусно ли будет и т. п. Будет полезно для ребенка, если мать даст ему возможность понаблюдать за ее трудом, расскажет, что она делает, что должно получиться, для кого мама старается приготовить вкусную еду. При этом всегда можно найти и для ребенка дело, доставляющее ему удовольствие и интерес: принести ложку, подать соль, насыпать на разделочную доску сухари и т. д. (конечно, ребенку надо перед работой надеть передник, вымыть руки). Важно, чтобы родители в присутствии ребенка отмечали заботу о нем родных, их желание выполнить свою работу хорошо. «Какую красивую рубашку сшила тебе бабушка! ― говорит мать сыну.― Какая заботливая наша бабушка! Спасибо ей большое!»

Если родители не отстраняют от дела интересующегося их работой ребенка, стараются удовлетворить его любознательность, вызывают у него чувство благодарности к тем, кто трудится, у него формируется уважение к труду окружающих, появляется желание трудиться.

Младшего дошкольника можно познакомить в доступной для него форме с трудом людей, который он повседневно наблюдает,― продавца, почтальона, шофера. Родители рассказывают ребенку, что все люди работают, продавцы, например, продают хлеб, молоко, шоферы перевозят на машинах продукты, строительные материалы. Нужно подчеркнуть при этом, что они заботятся о всех людях. Взрослые должны пользоваться удобным случаем, чтобы поблагодарить за внимание, хорошее обслуживание. Все это способствует формированию у ребенка уважения к взрослым и их труду.

**Очень важно с самого начала показывать детям правильные приемы работы.** Пусть первые шаги ребенка неуверенны и робки. Пусть много трудов будет затрачено на то, чтобы дети поверили в свои силы.