**ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ**

Плоскостопие – деформация стоп, вызванная уменьшением высоты свода. Развитие плоскостопия в детском возрасте часто связано с неправильной походкой, слабостью мышц и связок стоп. Ребенок, имеющий плоскостопие, быстро утомляется, испытывает боли в области позвоночника, в тазобедренных суставах, коленях и ступнях. Освободиться от недуга довольно трудно, гораздо легче предотвратить его возникновение. Для этого необходимо регулярно выполнять специальный комплекс упражнений.

**1. “Сборщик”.** Ребенок садится на пол (колени полусогнуты) и собирает пальцами левой ноги мелкие предметы (например, ластик, бумажный шарик, карандаш, губку и т. д.). Через 1-2 мин. упражнение следует повторить правой ногой.

**2. “Художник”.** Карандашом, зажатым пальцами правой стопы, ребенок рисует различные фигуры на листе бумаги, придерживая его левой стопой. Через 30-50 сек. упражнение следует повторить правой ногой.

**3. “Гусеница”.** Ребенок садится на пол (колени полусогнуты), прижимает пятки к полу и в течение 30-50 сек. сгибает пальцы ног, постепенно продвигая пятки вперед, имитируя движение гусеницы.

**4. Катание мяча.** Ребенок садится на пол или табурет, ставит ступню на теннисный мячик и катает его, то к носку, то к пятке двумя ногами попеременно.

**5. Катание чулка.** Ребенок садится на пол или табурет, раскладывает перед собой чулок (платок). Выдвигает вперед одну ногу и, распрямив пальцы, хватает ими чулок и подбирает его часть под ступню. Снова распрямляет пальцы и подбирает новую часть чулка. Повторяет до тех пор, пока чулок не исчезнет под стопой полностью. Упражнение выполняется сначала правой, затем левой ногой, а потом обеими ногами одновременно.

**6. Игра в мяч ногами.** Упражнение выполняется в парах. Дети садятся на пол напротив друг друга и, слегка откинувшись назад, опираются на руки. Хватают ногами теннисные мячики и перебрасывают их. Ловить мяч руками нельзя.

**7. “Танец на канате”.** Ребенок идет по линии, которая нарисована на полу мелом (вместо мела можно использовать ленту, тонкую веревочку и т.д.), удерживая равновесие (руки разведены в стороны, колени прямые). Одну ступню ставит вплотную перед другой. Ни в коем случае нельзя ставить ногу рядом с линией, иначе можно "упасть вниз".

**8.Открой и закрой.**  И.п.: стоя. 1- поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп, 2 – и.п. Повторить 10 раз.

**9. Не упади!** И.п.: стоя, руки на поясе. 1-2 – перекаты с пятки на носок. Повторить 12 раз.

**Источник:** Шебеко В.Н. Вариативные физкультурные занятия в детском саду: старший дошкольный возраст. – М.: Изд-в института психотерапии, 2003. – 100 с. ( стр.15 -17).