**Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста**

Проблема плоскостопия достаточно сильно распространена в современном мире, особенно среди детей дошкольных лет. Нарушение стопы не только способствует ухудшению осанки ребенка, а может привести к серьёзным заболеваниям (артриту, остеохондрозу).

ДОУ — главный помощник родителей при профилактике проблем осанки и плоскостопия

Но не стоит родителям детей перекладывать всю ответственность при профилактике плоскостопия, искривления осанки на специалистов ДОУ, стоит и самим быть активным, проявлять интерес к здоровью своего малыша. Ведь лучше следить за здоровьем, видоизменениями осанки своих детей с малых лет, заниматься профилактикой, чем позже тратить свое время, проводя лечение болезней ножек разной степени сложности

Плоскостопие у детей младшего возраста не физиологическое, его лучше лечить до 5-летнего возраста, пока окончательно не сформировался контур ступни.

Профилактика плоскостопия у дошкольников начинается с правильного выбора обуви для своего сыночка или дочки. Обязательным является наличие жесткого задника, мягкого супинатора и каблука (примерно 0,5 см). Не рекомендовано давать детям малых лет донашивать за кем-то, ведь каждый стаптывает сандалики по-своему. Если вы покупаете обувь на вырост, то лучше брать ее не больше чем на один размер, чтоб при ходьбе нога не болталась. Детская обувь должна соответствовать анатомо–физиологическим особенностям стопы ребенка, быть мягкой и легкой, прочной, на гибкой подошве. Необходимо, чтобы она была достаточно свободной, не ограничивала движения пальцев и имела небольшой каблук, так как он предупреждает развитие плоскостопия и предохраняет пятку от ударов. Высота каблука не должна быть больше 1/14 длины стопы.

Детям не следует покупать обувь с открытой пяткой. Задник должен быть устойчивым и препятствовать скольжению стопы сзади и снаружи, что предупреждает развитие плоскостопия. Детям дошкольного и школьного возраста рекомендуется пользоваться обувью, охватывающей щиколотку, так как ношение более низкой обуви вызывает утомление и приводит к деформации пальцев.

Необходимо следить за тем, чтобы детская обувь всегда была сухой и чистой.

**В процессе профилактики плоскостопия у детей необходимо:**

• следить за их осанкой;

• обращать внимание на то, чтобы они всегда держали корпус и голову прямо;

• следить, чтобы они не разводили широко носки ног при ходьбе;

• ежедневно заниматься гимнастикой и спортом;

[](https://yandex.ru/images/search?p=32&text=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B8%20%20%D0%B8%20%D0%B7%D0%B0%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5&img_url=http://opfitoba.science/pic-planetadetstva.net/wp-content/uploads/2014/11/konspekt-nod-po-valeologii-ya-rastu-zdorovym5.png&pos=987&rpt=simage&_=1453902571282)• ходить босиком в теплое время года по неровной почве.

Подготовила воспитатель группы №3 Разумова Л.И.