**Как устранить плоскостопие у детей младшего дошкольного возраста**

Нарушение **плоскостопия** - одна из основных причин потери трудоспособности, ухудшения качества жизни ребенка.

**Плоскостопие** – это деформация стопы, характеризующаяся уплотнением ее сводов.

**Причины плоскостопия:**

* Недоразвитее мышц стопы;
* При перегрузке свода во время продолжительной работы стоя;
* В следствии чрезмерного увеличения веса тела – ожирения;
* Ношение неправильно подобранной обуви;
* Косолапость;
* X-образная форма ног;
* Различные травмы нижних конечностей;
* Наследственная предрасположенность.

**Предупредить плоскостопие и его развитие**, можно. Система мероприятий заключается в использовании всех средств физического воспитания – гигиенических навыков, природно-оздоровительных факторов и физических упражнений:

* Ежегодную диагностику состояния свода стопы (*медицинская сестра)*
* Обращать внимание на обувь ребенка *(родители и воспитатель)*
* Применение природно-оздоровительных факторов – хождение по рыхлой земле босиком, гальке, хвойным иголкам. *(дома и детском саду)*
* Закаливающие мероприятия для стоп. *(дома и детском саду)*
* Массаж, самомассаж (*Укрепление мышечного аппарат* ног, *улучшает кровообращение и тонизирует мышцы*).

**Использование комплексов упражнений**, направленных на укрепление мышц стопы, голени и сводов стопы:

* Специальная гимнастика с использованием предметов и без предметов.
* Игровые упражнения для профилактики **плоскостопия**.
* Подвижные игры.
* Гимнастика Суд-Джокк.
* «Рисование» ногами.

Поздней весной и летом чаще ходите с детьми босиком по траве, песку, катайтесь на велосипеде и самокате, плавайте, а зимой – бегайте на коньках и катайтесь на лыжах. Ведь профилактика **плоскостопия** – это в основном укрепление мускулатуры нижних конечностей.

***Материал подготовила Рыбина Л.Н.***