**ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ**

Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому естественно, что нарушение его 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 неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием занятиям спортом. Поэтому профилактика плоскостопия в дошкольном возрасте имеет особое значение.

Для предупреждения плоскостопия необходимо укреплять мышцы, поддерживающие свод стопы, что достигается применением общеразвивающих и специальных гимнастических упражнений, которые являются наиболее активным терапевтическим средством, не только компенсирующим дефекты стопы, но и исправляющим ее конфигурацию и резко повышающим функциональные возможности.

При планировании системы закаливании предусматривается применение специальных закаливающих процедур для стоп. Закаливание стоп способствует укреплению мышц, связок, и суставов, стимулирующих активные точки и зоны, расположенные на стопе.

Большую роль в профилактике плоскостопия имеет правильный подбор обуви для детей. Размер ее должен точно соответствовать форме и индивидуальным особенностям стопы, не затруднять движений и не вызывать чрезмерного давления на суставы, сосуды и нервы стоп. Обувь не должна быть слишком тесной или просторной. Детям с плоской стопой не рекомендуется носить обувь без каблуков на тонкой подошве. Высота каблука для детей раннего и дошкольного возраста должна быть 1, 5 – 2 см.

Таким образом, здоровье детей во многом определяется рациональным двигательным режимом, включающим привычную двигательную активность, организацию физического воспитания и закаливания дома и в дошкольном учреждении. Успешное решение оздоровительных задач физического воспитания возможно только на основе совместной деятельности педагогического коллектива и семьи.