

Уважаемые родители!

Показателем здоровья, имеющим тесную связь с физическим развитием ребенка, является состояние его стопы. Чтобы ребенок мог ходить, бегать, прыгать без ограничений, его ноги должны быть здоровы.

Стопа является фундаментом здоровья, поскольку выполняет чрезвычайно важные функции, благодаря которым осуществляется все многообразие движений в процессе жизнедеятельности.

Нарушение строения и функций стопы приводит к развитию различных заболеваний. Чаще всего страдает рессорная функция, что способствует формированию плоскостопия. У детей дошкольного возраста оно встречается довольно часто — до 63% случаев. Это зачастую связано со слабостью мышечно-связочного аппарата и возрастными особенностями формирования детской стопы.

Кости стоп у детей дошкольного возраста в сравнении с костями взрослых более мягкие, эластичные, но легко изгибающиеся и деформирующиеся. Нередко нагрузка при ходьбе, беге, прыжках для сводов стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стоп перенапрягаются, растягиваются, теряют пружинящие свойства. Своды стопы (продольные и поперечный) расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие: продольное, поперечное и поперечно-продольное. Клинически плоскостопие проявляется повышенной утомляемостью, болями в икроножных мышцах при длительной ходьбе. Одним из проявлений плоскостопия могут быть головные боли как следствие пониженной рессорной функции стоп.

Поскольку стопа является опорой, фундаментом тела, естественно, что нарушение этого фундамента скажется на формировании подрастающего организма.

Изменение формы стопы вызывает не только снижение ее функциональных возможностей, но, что особенно важно, изменяет положение таза, позвоночника. Одностороннее снижение свода стопы — справа или слева — приводит к перекосу таза, асимметрии лопаток, плеч и формированию сколиотической осанки и сколиоза.

Важная функция стопы определяется расположением

особых, так называемых рефлексогенных зон на подошвенной поверхности, обеспечивающих связь стопы с различными системами организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и др.). Надавливая на точки подошвы, можно стимулировать функции многих внутренних органов. Таким образом, стопа, благодаря уникальному строению и важным функциям, оказывает влияние на весь организм. Обобщая вышеизложенное, можно заключить, что в дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного развития, ее формирование еще не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений. С другой стороны, в этот возрастной период организм отличается большой пластичностью, в связи с чем можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия или исправить его путем укрепления мышц и связок стопы.

Успешная профилактика и коррекция плоскостопия возможна на основе комплексного использования всех средств физического воспитания — гигиенических, природно-оздоровительных факторов и физических упражнений.

Среди гигиенических факторов важным условием предупреждения деформации стоп является гигиена обуви и правильный ее подбор.

Какой же должна быть обувь для дошкольника?

Первое. Обувь должна соответствовать форме, размеру стопы и иметь в носочной части припуск 5-7 мм, учитывающий увеличение длины стопы за счет естественного прироста и во время ходьбы под влиянием нагрузок.

Второе. Подошва должна быть гибкой; не должна быть высокой;слишком мягкой.

Третье. Важным элементом обуви дошкольника является каблук, высота которого влияет на различные отделы стопы, ее положение. Высота каблука не должна превышать 5-10мм. Такой каблук увеличивает свод стопы, ее рессорность, защищает пятку от ушибов, смягчая удар о твердую поверхность при ходьбе.

Четвертое. В профилактике деформации стопы особое значение имеет наличие фиксированного задника, который позволяет прочно удерживать пяточную кость и предотвращает ее отклонение наружу.

Пятое. Наряду с фиксированным задником обувь должна обеспечивать прочную фиксацию в носочной части.

Шестое. Прочная фиксация стопы в обуви обеспечивается также соответствующими креплениями. Их отсутствие может привести к ослаблению мышц, снижению свода и деформации пальцев.

Седьмое. Для обеспечения оптимального температурного режима внутриобувного пространства необходимы такие конструктивные решения (переплетения ремешков, дополнительные окошки и др.), которые позволяли бы осуществлять хорошую вентиляцию обуви. Перегрев стопы ведет к расслаблению мышц и, как следствие, снижению свода стопы с формированием в последующем плоскостопия.

Таким образом, обувь для детей дошкольного возраста должна соответствовать форме и размеру стопы (недопустимо носить обувь с зауженной носочной частью); иметь достаточно гибкую, (но не мягкую), невысокую подошву, каблук высотой 5-10мм, фиксированный задник, закрытую носочную часть и крепления для прочной фиксации стопы.

Регулярное применение **природно-оздоровительных факторов**, например, хождение босиком по естественному грунту (траве, песку, гальке, хвойным иголкам) также способствует профилактике и коррекции функциональной недостаточности стоп.

Укрепление мышц и связок стопы с помощью **специальных упражнений** имеет большое значение для профилактики и коррекции плоскостопия. В большинстве случаев приобретенного плоскостопия коррекция может быть достигнута систематическим применением средств физического воспитания и лечебной физической культуры.

Комплекс специальных упражнений для применения в домашних условиях:

1. «Обезьянки на роликах». Сидя, катать массажные мячики обеими ногами.
2. «Обезьянки-помощницы». Собирать с пола карандаши, захватывая их пальцами то одной, то другой ноги.
3. «Обезьянки читают газету». Пальчиками ног рвать газету на час-

- ти.
4. «Обезьянки-художники». Толстым фломастером, зажатым между пальцами, нарисовать на листе бумаги, лежащем на полу, желаемый рисунок (солнце, цветок, тучку и т.д.).
 5. «Обезьянки-математики». Писать цифры, описанным в предыдущем упражнении способом.
 6. «Обезьянки-музыканты». Поднять пальцами ног погремушку, погреметь.
 7. «Обезьянки танцуют». Захватив платочек пальцами правой ноги, приподняв его вверх, попрыгать на левой ноге. Затем то же выполнить с другой ноги.
 8. «Обезьянки собирают орешки». Сидя, собирать мелкие круглые предметы в коробку, захватывая их ступнями ног.
 9. «Обезьянки качаются на ветке». Стоя на веревке, выполнять перекаты с пяток на носки.

Укреплению мышц стопы и голени и формированию сводов стопы способствуют упражнения в лазании по гимнастической лестнице, веревочной лестнице, канату, в связи с чем желательно оборудовать спортивные комплексы для занятий в домашних условиях. Кроме того, профилактике и коррекции функциональной недостаточности стоп способствуют плавание и езда на велосипеде.

Желаю вам успехов в воспитании здорового ребенка!

Используемая литература:

1. Л.С.Сековец «Комплексная физическая реабилитация детей с нарушением в опорно-двигательном аппарате», Москва, 2008г.;
2. С.Шарманова, А.Федоров «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста», Челябинск, Урал ГАФК, 1999г.;
3. «Лечебная физкультура и массаж», методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста, Москва, 2006г.;
4. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. «Занятия физической культурой в ДОУ», Москва, 2005г.