

# Консультация для родителей

## «Здоровье начинается со стопы»

Стопа по данным многих исследований – это сложный сводчатый орган, выполняющий опорную, локомотивную и амортизационную функции. Она является опорой, фундаментом тела, поэтому нарушение этого фундамента обязательно отражается на формировании подрастающего организма. Изменение формы стопы вызывает снижение её функциональных возможностей, изменяет положение таза, позвоночника, нарушается походка. Это отрицательно влияет на осанку и общее состояние ребенка. Детская стопа, по сравнению со стопой взрослого человека, имеет ряд морфологических особенностей. Она более широкая в передней части и сужена в пяточной. У детей дошкольного возраста на подошве сильно развита подкожная клетчатка, заполняющая своды стопы, что нередко приводит к диагностическим ошибкам. Детская стопа менее приспособлена к статическим нагрузкам: прыжкам, соскокам с высоких снарядов. Стопы быстро утомляются, и легко подвергается деформации.

**Плоскостопие** – это деформация стопы. Оно может быть врожденным и приобретенным. Наиболее частые причины последнего – слабость мышечно-связочного аппарата стопы.

Недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению двигательной активности, отрицательно сказывается на деятельности внутренних органов и может стать серьёзным препятствием к занятиям многими видами спорта. Таким образом, укрепление опорно – двигательного аппарата, и в частности стопы, имеет большое значение.

Ранние признаки плоскостопия – быстрая утомляемость ног, ноющие боли (при ходьбе, стоянии) в стопе, мышцах голени и бедра, пояснице. Дети, страдающие плоскостопием, при ходьбе широко размахивают руками, сильно топают, походка напряжённая, неуклюжая.

Стопа определяется расположением особых рефлексогенных зон на подошвенной поверхности, обеспечивающих связь стопы с различными системами организма (сердечно – сосудистой, дыхательной и др.) Рекомендуется делать ежедневно массаж стоп, так как стопа, благодаря уникальному строению и важным функциям, оказывает влияние на весь организм.

В профилактику плоскостопия и косолапости входит ношение правильно подобранной обуви.

Какой же должна быть обувь для дошкольника?

1. Обувь должна соответствовать форме и размеру стопы.
2. Подошва должна быть гибкой, не должна быть высокой и не слишком мягкой.

3. Важным элементом обуви для дошкольников является каблук, высота которого не должна превышать 5-10 мм.
4. В профилактике деформации стопы особое значение имеет наличие фиксированного задника, который позволяет прочно удерживать пяточную кость и предотвращает её отклонение наружу.
5. Обувь должна обеспечивать прочную фиксацию в носовой части.
6. Прочная фиксация стопы в обуви обеспечивается также соответствующими креплениями.

Предупредить плоскостопие надо с раннего возраста. Очень полезны закаливающие процедуры: ходьба босиком по земле, песку, плоским камням, воде, по корням деревьев (но не по полу, лазание босиком по шведской стенке, езда на велосипеде, плавание. В зимнее время желателен приобрести дорожку массажёр, по которой ребёнок мог бы ходить дома.

Комплекс специальных упражнений:

- 1 – ходьба на носках, на пятках;
- 2 – ходьба на наружном своде стопы;
- 3 – ходьба по наклонной плоскости;
- 4 – ходьба по гимнастической палке;
- 5 – катание мяча ногой;
- 6 – захват мяча ногами;
- 7 – приседания, стоя на палке;
- 8 – захват и подгребание песка пальцами ног;
- 9 – захват и перекладывание мелких предметов пальцами ног.

Закончить упражнения ходьбой на носках, обычной ходьбой. Упражнения нужно проводить регулярно, иначе положительный эффект может не наступить.

*Несмотря на свою распространённость, плоскостопие у детей хорошо поддаётся лечению. Вовремя поставленный диагноз и быстро принятые меры помогут справиться с этой неприятностью без особых последствий.*