**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**Детский сад комбинированного вида№10 «Дюймовочка»**

***Здоровье начинается***

***со стопы.***



Инструктор по физической культуре

Кузнецова М.С.

Саянск 2022 г.

***Здоровье начинается со стопы***

   Стопа является фундаментом здоровья, поскольку выполняет чрезвычайно важные функции, благодаря которым осуществляется всё 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 – в 20-40% случаев. Это связано со слабостью мышечно-связочного аппарата и влиянием ряда неблагоприятных факторов, одним из которых является нерационально подобранная сменная обувь. Особое значение при формировании стопы имеют условия пребывания ребёнка в детском саду, где он проводит большую часть дня.

     Детская стопа по сравнению со стопой взрослого человека имеет ряд особенностей. Она более широкая в передней части и сужена в пяточной. Пальцы детской ноги расходятся веером, в то время как у взрослого они плотно прилегают друг к другу.

Заключение о плоскостопии врачи выносят, когда дети достигают пятилетнего возраста. При этом дети, страдающие плоскостопием, часто жалуются на быструю утомляемость, головную боль и боль в голени и стопе. У них также нарушается походка. Кроме того, в дальнейшем могут развиться застойные явления в сосудах нижних конечностей. Форма стопы влияет также на состояние осанки и позвоночника ребёнка. Одностороннее снижение свода стопы – справа или слева – приводит к перекосу таза, ассиметрии лопаток, плеч и формированию сколиоза.

Важная функция стопы определяется расположением особых рефлексогенных зон на подошвенной поверхности, обеспечивающих связь с различными системами организма. Таким образом, стопа, благодаря уникальному строению и важным функциям, оказывает влияние на весь организм. Поэтому особое внимание необходимо уделять профилактике деформаций стопы уже с раннего возраста. Какие же факторы, в том числе связанные с условием пребывания ребёнка в детском саду, влияют на свод стопы?

*Первое:* обувь должна соответствовать форме, размеру стопы и иметь в носочной части припуск 5-7 мм. Недопустима зауженность в носочной части, поскольку это приводит к деформации большого пальца, его отклонению наружу. Чрезмерно свободная обувь также оказывает отрицательное влияние, могут  появиться потёртости, мозоли.

*Второе:* подошва должна быть гибкой. Недостаточная гибкость ограничивает движение в суставах, нарушается походка, что оказывает негативное влияние на осанку и позвоночник ребёнка. Гибкость голеностопного сустава считается нормальной, если угол между стопой и горизонтальной поверхностью пола составляет 25 градусов. Подошва не должна быть высокой. Это приводит к дополнительной нагрузке на мышцы стопы, их ослаблению и быстрому утомлению.  Слишком мягкая подошва (как у «чешек») также недопустима.

Третье: важным элементом обуви для дошкольников является каблук, высота не должна превышать 5-10 мм. Такой каблук увеличивает свод стопы, её рессорность, защищает пятку от ушибов, смягчая удар ноги о твёрдую поверхность при ходьбе.

      Хочется предостеречь родителей «принцесс» - туфельки на каблуках оставьте пожалуйста для бала, где ваша дочка будет рядом с вами – королевой. Какими бы они не были красивыми, туфли на дошкольнице сильно увеличивают риск травматизма.

        *Четвёртое:* для профилактики деформации стопы особое значение имеет наличие фиксированного задника, который позволяет прочно удерживать пяточную кость и предотвращает её отклонение наружу.

*Пятое:* наряду с фиксированным задником обувь должна  обеспечивать прочную фиксацию стопы в носочной части. Открытый носок приводит к неустойчивому положению стопы. Кроме того, возрастает угроза травматизации пальцев.

Шестое: прочная фиксация стопы в обуви обеспечивается также соответствующими креплениями.

*Седьмое:* наличие дополнительных «окошек», позволяющих осуществлять хорошую вентиляцию обуви.

Таким образом, профилактическая сменная обувь для детей дошкольного возраста должнасоответствовать форме и размеру стопы, иметь достаточно гибкую, (но не мягкую) невысокую подошву, каблук высотой 5-10 мм, фиксированный задник, закрытую носочную часть и крепления для прочной фиксации стопы. Итак, собирая ребёнка в детский сад, особое внимание обратите на сменную обувь с точки зрения её соответствия требованиям профилактической обуви.

 Говоря о сменной обуви дошкольника, следует обращать внимание и на развитие мышц стопы. Она включает в себя ежедневные гигиенические ванночки для ног с использованием эфирных масел: сосны, пихты, эвкалипта, лаванды и морской соли; расслабляющий массаж мышц голени и стопы; босохождение по мягкой поверхности; гимнастику для мышц голени и стоп с включением физических упражнений и массаж подошвы ног. Какие же мероприятия проводятся в детском саду для укрепления мышц стопы?

1. Утренняя гимнастика.

2. Физкультурные занятия.

3. Корригирующая гимнастика по профилактике плоскостопия.

4. Упражнения для снятия физического напряжения.

5. "Тропа здоровья»