

## Здоровье начинается со стопы

Оздоровительная работа с дошкольниками в последнее время приобрела особую актуальность. В настоящее время у 50% детей дошкольного возраста отмечаются отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, а распространенность плоскостопия составляет на сегодня 40%.

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.

Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому естественно, что нарушение этого фундамента обязательно отражается на формировании подрастающего организма. Изменение формы стопы вызывает не только снижение ее функциональных возможностей, но и на осанку и общее состояние ребенка. Недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводя к снижению двигательной активности, и может стать серьезным препятствием занятий спортом, танцами и т.д.

Профилактика плоскостопия у детей осуществляется по нескольким направлениям:

- Правильный подбор обуви. Обувь должна быть легкой, хорошо фиксировать ножку, с жестким задником и эластичной подошвой.
- Хожение босиком или в носках дома не вредит стопам ребенка, но надо не забывать обливать ноги прохладной водой перед сном.
- Оздоровительная ходьба босиком по массирующим поверхностям (разбросанные камушки, мелкие округлые камушки и т.д.). Летом, идеальной будет ходьба босиком по земле, траве, песку, гальке.
- Проводить массаж стоп с помощью резинового мяча с шипами или приобрести массажный резиновый коврик.

Для профилактики и коррекции плоскостопия существуют специальные несложные упражнения. Следует помнить, что выполнение корригирующих упражнений вместе с ребенком, поддержит его интерес к лечению плоскостопия и даст большой эффект.

## *Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия*

### 1. Кулачек

Согнуть и разогнуть пальцы стоп.

### 2. Веер

Развести пальцы стоп стороны, свести вместе.

### 3. Гусеница

Передвигать стопы вперед поджимая пальцы.

### 4. Ежик

Стопа опирается на массажный мяч, перекатываем мяч с пятки на носок и обратно, максимально нажимая ногой на мяч. Захват мяча стопами.



### 5. Ленточка.

Около пальцев ног лежит ленточка. Захватить ее концы пальцами стоп и растянуть.

### 6. Художник.

Захват карандаша пальцами стоп. После можно нарисовать карандашом, зажатым пальцами стоп, фигуру, цифру, букву и т.д.

Наиболее часто встречающаяся деформация стопы у дошкольников связана с нарушением ее рессорной функции, которая способствует снижению силы толчков и ударов при ходьбе, беге и прыжках. При этом дети часто жалуются на быструю утомляемость, головную боль и боль в голени и стопе. У них также нарушается походка. Кроме того, в дальнейшем могут развиваться застойные явления в сосудах нижних конечностей.

Форма стопы влияет также на состояние осанки и позвоночника ребенка. Снижение амортизационных свойств свода существенно повышает требования к рессорной функции позвоночника и может привести к его деформации, а также травматизации межпозвоночных суставов и возникновению боли в спине. Одностороннее снижение свода 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).

Таким образом, стопа, благодаря уникальному строению и важным функциям, оказывает влияние на весь организм. Поэтому особое внимание

необходимо уделять профилактике деформаций стопы. Начиная уже с раннего возраста.