



## Здоровые стопы

*Стопа-это фундамент, на котором стоит здание - это ваше тело (Гиппократ)*

Для того чтобы стопы детей были здоровые, надо соблюдать несколько правил.

### *Детская обувь*

- Обувь должна соответствовать форме, размеру стопы.
- Подошва должна быть гибкой. Недостаточная гибкость ограничивает движение в суставах, предъявляет повышенные требования к мышцам голени и стопы. При этом нарушается походка.
- Подошва не должна быть высокой, поскольку в процессе ходьбы в такой обуви нарушаются сцепление пальцев с опорной поверхностью и толчковая функция стопы.
- Слишком мягкая подошва также не допустима, так как способствует формированию плоскостопия при ходьбе по жёсткому грунту, асфальту или полу.
- Каблук. Важным элементом обуви для дошкольников является каблук, высота которого влияет на распределение нагрузки на различные отделы стопы, её положение. Высота каблука не должна превышать 5 – 10 мм.
- Фиксированный задник. В профилактике деформации стопы особое значение имеет наличие, фиксированного задника, который позволяет прочно удерживать пяточную кость и предотвращает её отклонение наружу.
- Прочная фиксация в носовой части. Открытый носок в летних туфлях, часто используемых в качестве сменной обуви, приводит к неустойчивому положению стопы. Кроме того, возникает угроза травматизации пальцев.
- Хорошая вентиляция обуви. Для обеспечения оптимального температурно-влажностного режима внутри обувного пространства необходимы такие конструктивные решения (переплетение ремешков, дополнительные «окошки» и др.), которые позволяли бы осуществлять хорошую вентиляцию обуви.

*Если все требования к детской обуви будут учтены, дорогие родители, поверьте, у вас будут здоровые дети. Передвигаясь в правильной обуви, ваши дети не будут уставать, полюбят длительные пешие прогулки, походы и вырастут сильными и закалёнными людьми.*

Конечно же, не обойтись без **упражнений, направленных на предупреждение плоскостопия**. Вот некоторые простейшие упражнения, которые вы можете делать дома вместе со своими детьми:

- **Лёжа на спине** - одновременное сжатие и разжимание пальцев рук и ног с последующим растопыриванием пальцев; круговые движения ногами «велосипед» с акцентом на движения стопами; круговые движения стопами внутрь и наружу.
- **Сидя на полу, руки в упоре сзади** – катание каждой стопой малого мяча, палки.
- **Стоя** - подъём на носки, на пятки; разведение пяток и носков; ходьба на месте без отрыва пальцев от пола.
- **Упражнения в ходьбе** – ходьба на носках, на пятках, на наружном крае стопы; ходьба по неровным поверхностям; собирание пальцами ног мелких предметов, рассыпанных на полу и др.

*Инструктор по ФИЗО Литвинова Виктория Владимировна*

**Используемая литература:**

1. Журнал инструктора по ФИЗО №7,2014
2. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ»: Из опыта работы /Авт.-сост. О. Н. Моргунова. - Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.