**ЗА ЗДОРОВЬЕМ БОСИКОМ!**

|  |
| --- |
| «**Стопа-это фундамент, на котором стоит здание - ваше тело**»  ***Гиппократ***  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.  Стопу можно сравнить с картой всего организма: нет таких мышц, желез, органов, которые не имели бы своего «предпринимательства » на ней. Современный ребенок не имеет возможности ходить по нервной поверхности, а значит, не раздражаются, не массируются многочисленные нервные окончания, расположенные на стопе. Именно поэтому на занятиях по физкультуре дошкольники обязательно должны ходить босиком по разнообразных поверхностям. И такую возможность предоставляет, в частности, нехитрая в изготовлении массажная дорожка, которая очень эффективно стимулирует стопу и предупреждает плоскостопие.    ***Как самим определить плоская стопа или нормальная стопа?***  Определить форму стопы можно так: ребенка следует посадить на низкий стульчик, лист бумаги положить перед его стопами. Одновременно нанести растительное масло на обе ступни.  Взять  ребенка одновременно за обе руки и поставить его на лист бумаги помогая сохранить равновесие. Важно следить, чтобы ребенок вставал на лист бумаги двумя ногами одновременно, не делая дополнительных переступательных движений, через 1-1,5 минуты снять его с бумаги и внимательно рассмотреть отпечатки стоп.  Если отпечаталась только пятка, внешний контур стопы и передняя часть стопы с пальцами - все в порядке. А если на рисунке вся стопа или лишь ее средняя часть - это плоскостопие. Для оценки плантограммы при помощи карандаша и линейки чертятся две линии (см. рис.)  http://raduga49.ucoz.com/_pu/1/50854444.jpeg  1 – стопа  нормальная, 2 – стопа  уплощенная (плоскостопие I степени) , 3 – стопа  плоская (плоскостопие II степени).  Первая линия соединяет центр пятки с промежутком между вторым и третьим межпальцевыми промежутками ноги. Вторая линия проводится от центра пятки до центра большого пальца. Если обе линии расположены внутри отпечатка стопы – стопа плоская (3); если первая линия проходит внутри отпечатка  - отмечается уплощение свода стопы (2). Если контур отпечатка стопы в срединной части не перекрывает эти линии – стопа нормальная (1).  Однако в раннем возрасте такой тест может показать ошибочные результаты: жировая подушечка вызывает «плоскостопный» контур.  **Так что до 5—6 лет диагностировать плоскостопие может только детский врач — ортопед.**  **Какой же должна быть обувь у дошкольников?**  1.Соответствовать форме и размеру стопы.  2. Иметь достаточно гибкую (но не мягкую), невысокую подошву, каблук высотой 5-10 мм.  3. Наличие фиксированного задника, который позволяет прочно удерживать пяточную кость и предотвращает её отклонение наружу.  4. Иметь закрытую носочную часть (открытый носок - травматизация пальцев).  5. Иметь прочное правильное крепление и хорошую вентиляцию.  **Профилактика плоскостопия!**  1. Очень полезное воздействие на коррекцию плоскостопия может оказать самомассаж стоп.  В итоге - улучшается кровообращение, нормализуется тонус мышц.  2. Специальные упражнения  - сидя захватывать пальцами ног предметы (палочки, бусины, шарики, шнуры) перекладывать их вправо, влево.  - после сна полезно сидя сгибать и разгибать пальцы ног, разводить носки в стороны, поднимать ноги вверх, выполнять стопой круговые движения.  -ходьба по камешкам, пуговицам, пробкам  -ходьба на носках, на внешней стороне стопы.  -ходьба по палке, шнуру.   Предлагаю вашему вниманию комплексы упражнений для детей разного возраста для профилактики и коррекции плоскостопия в домашних условиях.    **КоКомплекс упражнений  для   профилактики и  коррекции плоскостопия  у детей 4-го года жизни**  1) Ходьба (топтание) в тазике, наполненном фасолью (каштанами, бобами, горохом и т.п.)  2) Упражнения, сидя на ковре:  а) «Сожми пальцы ног в кулачок». Ноги выпрямить, одновременно сжимать пальцы ног в кулачок  и разгибать их. Повторить  8 - 10 раз;  б) «Гусеница». Согнуть пальцы ног, подтянуть к ним пятки; выпрямить пальцы, снова согнуть их и т. д. (одновременно и поочередно). Продвинуться вперед на  1 – 1,5 м. Повторить 2 раза;       в) «Ушки у зайчика». Ноги вместе одновременно нагнуть от себя носок одной ноги, на себя - носок другой. Поменять положение ног. Повторить 10 – 12 раз;  г) «Захвати фигурку». Захватить стопами ног и удержать в воздухе игрушку из киндер-сюрприза (карандаш с гранями, полотенце х/б)  Повторить по 4 – 5 раз.  3) **Ходьба**  а) на носках («Лисичка»);  б) на пятках («Волк»);  в) на внешней стороне стопы («Медведь»).  ДлДлительность: 1  – 1, 5 мин.  ОбОбщая продолжительность комплекса: 5 – 7 мин.    **КоКомплекс упражнений для профилактики и  коррекции плоскостопия  у детей 5-го года жизни**  1) Ходьба (топтание) в тазике, наполненном фасолью (каштанами, бобами, грецкими орехами, галькой и т.п.)  2) Упражнения сидя на ковре:       а) «Сожми пальцы ног в кулачок» Ноги выпрямить, одновременно сжимать пальцы ног в кулачок  и разгибать их. Повторить  8 - 10 раз;       б) «Гусеница» Согнуть пальцы ног, подтянуть к ним пятки; выпрямить пальцы, снова согнуть их и т. д. (одновременно и поочередно). Продвинуться вперед на 1,5 – 2  м. Повторить 3 раза;       в) «Пятки вместе, носки врозь» По команде взрослого менять положение ног: носки вместе – пятки врозь на пятки вместе – носки врозь. Повторить 15 – 18 раз;       г) «Пальцы ног вперед, на себя, в стороны» Сидя на полу, ноги вместе выполнять поочередные движения обеими ногами, вытягивая пальцы вперед, оттягивая на себя, поворачивая их вправо и влево. Повторить 15 – 18 раз;       д) «Захвати фигурку» (грецкий орех, круглую палочку, платок х/б).  Повторить по 5 - 6  раз.  3) Ходьба:      а) на носках;      б) на пятках;      в) на внешней стороне стопы;      г) высоко поднимая колени («Аист»)      д) в полуприсиде («Гуси»)  Длительность: 1, 5 – 2  мин.  Общая продолжительность комплекса: 6 – 8 мин.    **КоКомплекс упражнений для профилактики и  коррекции плоскостопия  у детей 6 - 7-го года жизни.**  1) Ходьба (топтание) в тазике, наполненном фасолью (каштанами, бобами, грецкими орехами, галькой, сухими еловыми  шишками и т.п.  Повторить 3 раза.  2)***«Цапля»***  И.П.: основная стойка (ноги вместе) у стены;  1 - поднять правую ногу, согнутую в колене, захватить руками голень. Удерживать позу, сохраняя равновесие на счет «1 – 10»;  2 - опуская ногу, вернуться в И.П.  3 – 4 -  то же левой ногой  Повторить 6-8 раз.  3) «***Птица»***  И.П.: ноги врозь на ширине плеч, руки на поясе; 1 - наклон вперед, руки в стороны ладонями книзу, прогнуться в пояснице (постоять несколько секунд); 2 - вернуться в И.П. Повторить в медленном темпе, 6 - 7 раз.  4) ***«Подъемный кран»***  И.П.: лежа на спине; 1 - поднять прямые ноги вверх, носки тянуть; 2 - опустить. Повторить 2-5 раз   5)Упражнения сидя на ковре:   а) «Сжимание и разжимание пальцев ног». Повторить 15 – 20 раз;   б) «Рисование кругов или цифр в воздухе стопами ног».  И.п.: сидя, упор руками сзади, ноги навесу. Рисовать обеими ногами в воздухе  цифры от 1 до 10. Повторить 2 раза.   в) «Катание массажных валиков». Не менее 1, 5 мин.;   г) «Самомассаж стопы». Пальцами рук активно помассировать стопу;   д) «Захвати и переложи фигурку» (орех-фундук, круглую палочку, шелковый платок);   е) «Передай массажный мячик (d = 3 - 6 см) рукам, держа его пальцами ног».  6)**Ходьба разными способами в сочетании с дыхательными упражнениями**  а) И.П.: руки за головой, локти отвести в стороны, на носках  б) И.П.: руки на поясе, на пятках  в) И.П.: руки в стороны на внешней стороне стопы    Таким образом, использование в комплексе всех средств будет способствовать профилактике плоскостопия. |