

Консультация для родителей
«Здоровье начинается со стопы»
(Гигиенические требования к детской обуви. Профилактика
плоскостопия)

подготовила воспитатель:
Т.Ф. Бузоверова

Стопа является фундаментом здоровья, поскольку выполняет чрезвычайно важные функции, благодаря которым осуществляется всё многообразие движений в процессе жизнедеятельности. Нарушение строения и функции 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 нерациональная сменная обувь.

Детская стопа по сравнению со стопой взрослого человека имеет ряд морфологических особенностей. Она более широкая в передней части и сужена в пяточной. Пальцы имеют веерообразное расхождение. У детей дошкольного возраста на подошве сильно развита подкожная клетчатка, заполняющая своды стопы, что нередко приводит к диагностическим ошибкам. В соответствии с этим заключение о плоскостопии выносят, начиная с пятилетнего возраста.

Часто встречающаяся деформация стопы у дошкольников связано с нарушением её 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, стопах. У них также нарушается походка. Кроме того, в дальнейшем могут развиваться застойные явления в сосудах нижних конечностей.

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

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

Поэтому особое внимание необходимо уделять профилактике деформации стопы, начиная уже с раннего возраста.

Какие же факторы влияют на свод стопы? Их делят на две группы: внутренние, определяемые физиологическими закономерностями роста и развития детского организма (сила мышц и эластичность связок, минеральная плотность костной ткани и др.), перенесенными заболеваниями и состоянием здоровья (частые простуды, хронические болезни) и внешние (нерациональная обувь, недостаточная двигательная активность, длительные статические нагрузки в положении сидя, исключаяющие локальные физические нагрузки на стопы).

КАКОЙ ЖЕ ДОЛЖНА БЫТЬ ОБУВЬ ДОШКОЛЬНИКА?

- Обувь должна соответствовать форме, размеру стопы и иметь в носочной части припуск 5-7 мм. Недопустима зауженность в носочной части. Чрезмерно свободная обувь также оказывает отрицательное влияние.
- Подошва должна быть гибкой и невысокой. Слишком мягкая подошва (чешки) недопустима. Чешки можно использовать только на музыкальных и физкультурных занятиях.
- Важным элементом обуви для дошкольника является каблук, его высота не должна превышать 5-10 мм.
- В профилактике деформации стопы особое значение имеет наличие фиксированного задника.
- Наряду с фиксированным задником обувь должна обеспечивать прочную фиксацию в носочной части.
- Прочная фиксация стопы в обуви обеспечивается также соответствующими креплениями.
- Для обеспечения оптимального температурно-влажностного режима внутриобувного пространства необходимы также конструктивные решения (переплетение ремешков, дополнительные «окошки» и др.), которые позволяли бы осуществлять хорошую вентиляцию обуви.

Поэтому, дорогие родители, прошу вас обратить на это особое внимание. Тапочки и кеды с плоской, резиновой подошвой только способствуют плоскостопию.

Предупреждать 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 желательно приобрести массажную дорожку, по которой ребёнок мог бы походить 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 переключивание 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.

Литература

- Г.А. Широкова «Быть здоровыми хотим». Ростов-на-Дону. «Феникс», 2004 г.
О.Н. Могунова «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». Издание: Учитель, 2005 г.
Г.И. Кулик «Школа здорового человека». Издательство: [Сфера](#), 2010 г.
Е. А. Терпугова «Валеологическое воспитание детей дошкольного возраста». Издательство: [Феникс](#), 2007 г.