**Здоровье начинается со стопы**

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, в то время как у взрослых они плотно прилегают друг к другу. 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.

Наиболее часто встречающаяся деформация стопы у дошкольников связана 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, 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.

Снижение амортизационных свойств свода существенно повышает требования к рессорной функции позвоночника и может привести к его деформации, а также травматизации межпозвонковых суставов и возникновению боли в спине. Одно-стороннее снижение свода стопы – справа или слева – приводит к перекосу таза, асимметрии лопаток, плеч и формированию сколиотической осанки и скалиоза.

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 деформаций стопы, начиная уже с раннего возраста.

У детей дошкольного возраста довольно часто встречается плоскостопие – в 20-40% случаев. Это связано со слабостью мышечно-связочного аппарата и влиянием ряда неблагоприятных факторов (избыток массы тела, частые простуды, хронические болезни, недостаточная двигательная активность).

Одним из неблагоприятных факторов является нерациональная сменная обувь.

**Какой же должна быть сменная обувь для дошкольника?**

Первое. Обувь должна соответствовать форме, размеру стопы и иметь в носочной части припуск 5-7 мм, учитывающий увеличение длины стопы за счёт её естественного прироста и во время ходьбы под влиянием нагрузок. Если в обуви нет припуска, то при удлинении пальцы принимают согнутое положение,

Что может привести к их деформации. 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, предъявляет повышенные требования к мышцам голени и стопы, способствуя более быстрому их утомлению и ослаблению. При этом нарушается походка, что оказывает негативное влияние на осанку и позвоночник ребёнка. Чтобы проверить гибкость подошвы, следует, удерживая пяточную часть обуви, поднять носочную. Гибкость считается достаточной, если угол составляет 25°. Подошва не должна быть высокой, поскольку в процессе ходьбы в такой обуви нарушаются сцепление пальцев с опорной поверхностью и толчковая функция стопы. Это приводит к дополнительной нагрузке на мышцы стопы, их ослаблению и быстрому утомлению. Слишком мягкая подошва (например, в чешках) также недопустима, так как способствует формированию плоскостопия при ходьбе по жёсткому грунту, асфальту или полу.

Третье. Важным элементом обуви для дошкольников является каблук, высота которого влияет на распределение нагрузки на различные отделы стопы, её положение. При отсутствии каблука увеличивается нагрузка на свод. При небольшом каблуке свод, наоборот, разгружается за счёт перераспределения нагрузки с увеличением её на передний отдел. Слишком высокий каблук делает нагрузку на передний отдел стопы чрезмерной – это приводит к снижению поперечного свода и формированию поперечного плоскостопия. Итак, высота каблука не должна превышать 5-10 мм. Такой каблук увеличивает свод стопы, её рессорность, защищает пятку от ушибов, смягчая удар о твёрдую поверхность при ходьбе, и, кроме того, повышает износоустойчивость обуви.

Четвёртое. В профилактике деформации стопы особое значение имеет наличие фиксированного задника, который позволяет прочно удерживать пяточную кость и предотвращает её отклонение наружу. Деформация пяточной кости нарушает устойчивость голеностопного сустава, формирует болевой синдром, а впоследствии приводит к плоскостопию (плоско-вальгусные стопы).

Пятое. Наряду с фиксированным задником обувь должна обеспечивать прочную фиксацию в носочной части. .Открытый носок в летних туфлях, часто используемых в качестве сменной обуви, приводит к неустойчивому положению стопы. Кроме того, возрастает угроза травматизации пальцев.

Шестое. Прочная фиксация стопы в обуви обеспечивается также соответствующими креплениями. Их отсутствие может привести к ослаблению мышц, снижению свода и деформации пальцев.

Седьмое. Для обеспечения оптимального температурно-влажностного режима внутриобувного пространства необходимы такие конструктивные решения (переплетение ремешков, дополнительные «окошки» и др.), которые позволяли бы осуществлять хорошую вентиляцию обуви. Перегрев стопы ведёт к расслаблению мышц и, как следствие, снижению свода стопы с формированием в последующем плоскостопия.

Таким образом, профилактическая сменная обувь для детей дошкольного возраста должна соответствовать форме и размеру стопы (недопустимо носить обувь с зауженной носочной частью); иметь достаточно гибкую (но немягкую), невысокую подошву, каблук высотой 5 –10 мм, фиксированный задник для обеспечения прочной фиксации пяточной кости, закрытую носочную часть и крепления для прочной фиксации стопы (ремешок).

Длительное пребывание в обуви, которая не соответствует данным требованиям, может принести непоправимый вред здоровью ребёнка.

Оздоровительно-развивающие игры для детей дошкольного возраста

Игра — единственная всепоглощающая и самая любимая деятельность ребенка, имеющая место во все времена и у всех народов. Разнообразие детских игр безгранично. Игра позволяет ребенку удовлетворять многие потребности — потребность в развлечении, удовлетворении любопытства, выплескивании накопившейся энергии, получении новых ощущений, самоутверждении. Игра способствует развитию сенсорных способностей и физических навыков, раскрывая возможности для того, чтобы ребенок расширял и совершенствовал приобретенные ранее умения. Игра требует от ребенка проявления таких качеств, как инициативность, общительность, способность, координировать свои действия с действиями сверстников, закладывая, таким образом, основы социальных отношений.

Подвижные игры занимают особое место в комплексной программе лечебной физической культуры для детей с различными заболеваниями и отклонениями в состоянии здоровья. Эти игры получили название-оздоровительно-развивающие.

Их применение способствует совершенствованию двигательных умений и навыков, оздоровлению, закреплению достигнутых социальных отношений.

В процессе оздоровительно — развивающих игр улучшается эмоциональное состояние детей, дети получают удовольствие от процесса и результатов игры, формируются навыки честного соперничества. Высокий эмоциональный фон создает хорошие условия для ускорения процессов выздоровления.

Оздоровительно-развивающие игры позволяют ставить и решать интересные двигательные задачи разной сложности, закрепляя достигнутый оздоровительный эффект, получать новые ощущения, самозабвенно вкладывать в них свои эмоции. Эти игры создают дополнительную обучающую ситуацию.

Использование оздоровительно – развивающих игр при плоскостопие.

Ежегодные медицинские осмотры детей дошкольного возраста выявляют значительное число детей, имеющих плоскостопие. Цель игр для детей, имеющих разные степени плоскостопия, — закрепить навыки правильной установки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях. Задачи, решаемые при использовании оздоровительно-развивающих игр при плоскостопии у детей дошкольного возраста:

-укреплении мышц пальцев стопы и голеностопного сустава ;

-выполнение упражнений с заданной амплитудой движения, преимущественно в разгрузочных исходных положениях (сидя, на коленях, на четвереньках)

**Оздоровительно – развивающие игры при плоскостопии.**

**Игра «Каракатица»**

Цель: Быстро пробежать этап, перекатывая стопами гимнастическую палку. Инвентарь: Деревянные или пластмассовые гимнастические палки. Содержание игры: Ребёнок принимает положение сидя на ягодицах, ноги вперед, согнуты в коленях, руки в упоре сзади. По сигналу взрослого «Марш!» ребенок, опираясь на кисти и пятки, начинает движение до поворота, разворачивается и возвращается обратно, не прекращая стопами перекатывать гимнастическую палку.

**Игра «Дружные пальчики»**

Цель: Быстро переложить карандаши в обруч.

Инвентарь: Карандаши и обручи.

Содержание игры: Вокруг обруча располагается. вся семья. Перед обручем на расстоянии 1-2 м разложены лоточки с десятью карандашами. По сигналу ведущего игроки берут пальцами стоп каждой ноги по карандашу, быстро доходят до обруча, опускают в него карандаши и бегом возвращаются к оставшимся. Если игрок в движении теряет карандаш, он останавливается, подбирает его и продолжает движение. Правила: Выигрывает тот, который первым завершают перенос карандашей.

**Игра «Волшебные круги»**

Цель: Двигаться по обручу, касаясь его только серединой стопы.

Инвентарь: Обручи. Содержание игры: По комнате разложены обручи. Участники игры стоят серединой стопы на обруче, спиной в центр, дети и родители приставными шагами идут по кругу, стараясь пальцами и пяткой не касаться пола.

**Игра «Собачка»**

Цель: Достать мяч. Инвентарь: Мяч. Содержание игры: Игроки встают в круг, и перебрасывают мяч друг другу, задача «собачки» — завладеть мячом, потерявший мяч сам становится «собачкой».

Для здоровых детей дошкольного возраста и детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья, данные игры использую как в завершении основной части занятия по физическому воспитанию.

Оздоровительно-развивающие игры помогают детям получать удовольствие, раскрепощать воображение, овладевать ценностями культуры, вырабатывать определенные навыки. Также способствуют формированию у ребенка осознанного отношения к собственному здоровью, способствуют развитию уверенности ребенка в собственных силах. В условиях ненапряженного соперничества приобретаются навыки сотрудничества и сопереживания, повышается рост самооценки ребенком своих поступков и самого себя.