

## Консультация для родителей «Здоровые стопы»

Инструктор по ФК Симоненко А.Е.

**Плоскостопие** – одно из самых распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей. Это деформация стопы с уплощением ее свода (у детей обычно деформируется продольный свод, из-за чего подошва становится плоской и всей своей поверхностью касается пола).

Одним из факторов, влияющие на развитие плоскостопия - ношение «неправильной» обуви (на плоской подошве совсем без каблука, слишком узкой или широкой)

**1. Обувь должна соответствовать форме, размеру стопы.**

**2. Подошва должна быть гибкой.** Недостаточная гибкость ограничивает движение в суставах, предъявляет повышенные требования к мышцам голени и стопы. При этом нарушается походка.

**3. Подошва не должна быть высокой,** поскольку в процессе ходьбы в такой обуви нарушаются сцепление пальцев с опорной поверхностью и толчковая функция стопы.

**4. Слишком мягкая подошва также не допустима,** так как способствует формированию плоскостопия при ходьбе по жёсткому грунту, асфальту или полу.

**5. 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.

**6. Фиксированный задник.** В профилактике деформации стопы особое значение имеет наличие, фиксированного задника, который позволяет прочно удерживать пяточную кость и предотвращает её отклонение наружу.

**7. 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.

**8. 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 простые упражнения, которые вы можете делать дома вместе со своими детьми:

**Лёжа на спине** - одновременное сжимание 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.

**Будьте здоровы и активны!**