**ПОЛЕЗНАЯ  ИНФОРМАЦИЯ  ДЛЯ  ПЕДАГОГОВ  И РОДИТЕЛЕЙ.**

Стопу можно сравнить с уникальным инженерным сооружением - мостом. Она может выдерживать большие нагрузки, так как обладает

- опорно-толчковой,

- рессорной,

- балансировочной функциями.

Опорно-толчковая функция

стопы в процессе развития человека как вида- самая древняя. Наши далекие предки ходили босиком по природным упругим поверхностям - земле, песку, гальке, траве и т. д. А современный человек постоянно перемещается по плоским и жестким искусственным покрытиям. В результате сводообразующие элементы стопы (связки, кости, мышцы) испытывают гигантские перегрузки, стопа "сдается"- уплощается и деформируется. Опорную функцию стопы можно исследовать самостоятельно. Предлагаю вам это сделать с целью раннего предупреждения плоскостопия. Для этого:

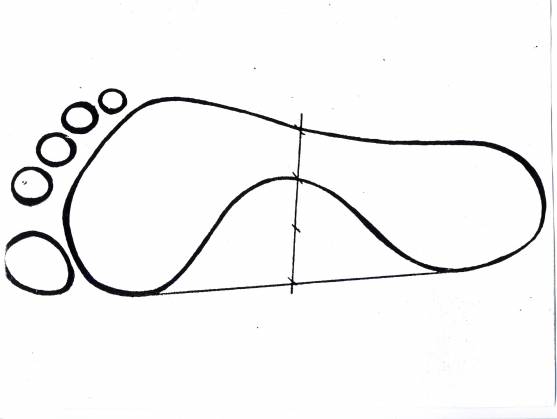
1) взять чистый лист бумаги, положить его на пол,

2) намазать стопы малыша жирным кремом, попросить встать его на листок,

3) на листке останется след, возьмите карандаш и проведите линию, соединив края подошвенного углубления,

4) проведите перпендикуляр к этой линии, пересекающий самое глубокое место внутреннего свода стопы,

5) если часть этого перпендикуляра пересекающая отпечаток стопы, составляет 1/3 всего отрезка - стопа нормальная, если 1/2- то это плоскостопие и надо обратиться к врачу-ортопеду.



Рессорная функция

обеспечивается не связками, не суставами, не костями, а мышцами! Чем сильнее будут мышцы стопы, тем лучше сформируется ее внутренний свод и лучше будет амортизация при контакте с опорой, а нагрузка по вертикальной оси на позвоночник меньше. Здесь также вы можете самостоятельно оценить стопу своего ребенка, посмотрев на картинку. Срединная линия голени должна проецироваться в центральную точку пятки - это означает, что свод в норме.



На картинке срединная линия голени не проецируется в центр пятки, стопа уплощена, необходимо проконсультироваться с врачом.

Балансировочная функция

стопы по обеспечению равномерной нагрузки на переднюю и заднюю части стопы зависит от длины стоп, от симметричности их строения (например:если одна стопа длиннее другой на 3см - нужна компенсация, так как ребенок становится неустойчивой системой, от развития вестибулярного аппарата и навыка равновесия.

Внимание!

Для нормального развития функций стоп:

-Очень важно подобрать ребенку правильную обувь:

1) Доказано, что оптимальное распределение нагрузки на передний и задний отделы стопы обеспечивает каблучок 1, 5-2, 0 см высотой,

2) рекомендуется обувь с жестким задником выше лодыжек,

3) открытый носок,

4) застежка выше лодыжек.

-Использовать летнее теплое время для упражнений на естественном грунте: ходьба босиком по песку, по гальке, захватывание пальцами ног и броски камешков, шишек, ракушек.

 В утреннюю гимнастику включить упражнения, укрепляющие мышечно-связочный аппарат стоп. Например:

Используем "кочки-массажоры"



Ходим по массажным коврикам



Ходим приставным шагом, захватив палку пальцами ног.

 Катаем палку ногами, сидя на скамейке, как-будто " тесто раскатываем"



"Барабанщики"-Сидя на скамейке, ударяем носками ног по полу барабанной дробью



Ходьба на носках по мягкой опоре



Нажимая ногой на игольчатый мяч, катаем его вперед и назад.



Захватываем ногами мяч и бросаем



Можно перекладывать пальцами ног различные предметы, пробовать рисовать, держа карандаш пальцами ног.