**ВНИМАНИЕ, СТОПА**

(СОВЕТЫ ПЕДАГОГАМ)

Говоря о сменной обуви дошкольни­ков, следует несколько слов сказать о **сменной** **обуви** **педагогов.** Проблемной обувью считаются туфли на высоком каблуке. Почему? Во-пер­вых, в таком положении икроножные мышцы находятся в состоянии сокра­щения. Длительное использование ту­фель на высоком каблуке приводит к укорочению этих мышц. Попытка снять туфли сопровождается, как пра­вило, болью. Во-вторых, значительно возрастает нагрузка на передний от­дел стопы. Уплощается поперечный свод, формируется болевой синдром в основании второго и третьего паль­цев, а первый палец отклоняется нару­жу - в сторону от других пальцев. При этом со временем формируется опухолевидное разрастание - так называе­мые косточки, которые способствуют дальнейшей деформации стопы, ее су­ставов.  
 *Профилактика перечисленных де­формаций* включает:   
· рациональное че­редование обуви на высоком и низком каблуке;   
· ежедневные гигиенические ванночки для ног с использованием эфирных масел сосны, пихты, эвкалип­та, лаванды и морской соли; расслабля­ющий массаж мышц голени и стопы; босохождение по мягкой поверхности;  
· гимнастика для мышц голени и стоп с включением физических упражнений на их растяжение и повышение элас­тичности мышечно-сухожильного и связочного аппарата стопы.  
 Занимаясь проблемой профилактики деформаций стопы, часто приходится слышать об обязательном использовании стелек. Мы считаем, что они необхо­димы только при выра­женных деформациях сто­пы. Стельки должны быть строго индивидуальны, т.е. соответствовать рельефу подошвенной части сто­пы. В остальных же случа­ях, а их большинство, до­статочно выполнять гиги­енические требования, на­правленные на укрепление всего организма, профилактику простудных заболеваний, гиподинамии, обострений хронических болезней, а также правильно питаться, использовать рациональную обувь, укреплять мышцы и связки по­средством выполнения корригирую­щих физических упражнений.  
 Большое значение для предупрежде­ния деформации стопы имеют закали­вающие процедуры, а также использо­вание тренажеров для стоп, в том числе гидромассажных ванночек.  
 В заключение хотелось бы выразить надежду и уверенность в том, что про­блема здоровой стопы дошкольника займет достойное место в муници­пальных и региональных программах профилактики заболеваний, укрепле­ния и сохранения здоровья детей.