**Профилактика плоскостопия,**

**как правильно выбрать обувь ребенку.**

(подготовила инструктор по физической культуре: Митрофанова Е.В.)

Большую роль в предупреждении деформаций стопы играет удобная обувь, подобранная строго по ноге.

1. *Обувь должна соответ-ствовать форме, размеру стопы* и иметь в носочной части припуск 5-7мм., учитывающий увеличение длины стопы за счет ее 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 потертости, мозоли.

2. *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 ребенка. Чтобы проверить гибкость подошвы, следует, удерживая пяточную часть обуви, поднять носочную. Гибкость считается достаточной, если угол составляет 250.

*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 более быстрому утомлению.

Слишком мягкая подошва (например, в чешках) также недопустима, так как способствует формированию плоскостопия при ходьбе по жесткому грунту, асфальту или полу.



3. Важным элементом обуви для дошкольников является *каблук*, высота которого влияет на распределение нагрузки на различные отделы стопы, ее положение. При отсутствии каблука увеличивается нагрузка на свод. При небольшом каблуке свод, наоборот, разгружается за счет перераспределения нагрузки с увеличением ее на передний отдел. Слишком высокий каблук, делает нагрузку на передний отдел стопы чрезмерной – это приводит к снижению позвоночного свода и формированию поперечного плоскостопия.

Итак, *высота каблука не должна превышать 5-10 мм.* Такой каблук увеличивает свод стопы, ее рессорность, защищает пятку от ушибов, смягчая удар о твердую поверхность при ходьбе, и, кроме того, повышает износоустойчивость обуви.

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

5. Наряду с фиксированным задником обувь должна обеспечивать *прочнуюфиксацию вносочной части.* Открытый носок в летних туфлях, часто используемых в качестве сменной обуви, приводит к неустойчивому положению стопы. Кроме того, возрастает угроза травматизации пальцев.

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

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

8. При начинающемся плоскостопии, кроме того, необхо­димо уменьшить нагрузки на свод стопы при стоянии и ходь­бе, вкладывая в обувь супинаторы (специальные стельки с воз­вышением свода стопы и поднятием внутреннего края стопы, изготовленные из пробки, пластмассы и др.).

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

Список использованной литературы:

1. Ковалько В.И. «Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1 – 4 классы» М: «ВАКО», 2004, 296с. – (Педагогика. Психология. Управление)

2. Физическая реабилитация: Учебник для академий и институтов физической культуры/под общей ред. проф. С.Н.Попова. – Ростов н/Д: изд-во «Феникс», 1999. – 608 с. (с.229 – 238)

3. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения /авт.-сост.Т.Г. Анисимова, С.А.Ульянова; под ред. Р.А.Ереминой. – Волгоград: Учитель, 2009. – 146с.