



## «Здоровье начинается со стопы!»

Уважаемые родители! Детская стопа имеет ряд морфологических особенностей: широкая в передней части и сужена в пяточной части. Пальцы имеют веерообразное расхождение. Часто встречающаяся деформация стопы у детей связана с нарушением ее рессорной функции, которая способствует снижению силы толчков и ударов при ходьбе и

беге, прыжках. При этом дети часто жалуются на быструю утомляемость, головную боль и боль в голени и стопе. У них также нарушается походка.

Форма стопы также влияет на состояние осанки и позвоночника ребенка (может привести к деформации позвоночника, травматизации межпозвоночных суставов, перекосу таза, асимметрии лопаток, плеч, формированию сколиоза). 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.)

### Факторы, влияющие на свод стопы:

Внутренние, определяемые физиологическими закономерностями роста и развития детского организма (сила мышц и эластичность связок, минеральная плотность костной ткани и др.), перенесенными заболеваниями, физическим развитием, состоянием здоровья.

*Внимание:* недостаточная двигательная активность, длительные статические нагрузки в положении сидя, нерациональная обувь.

#### **Комплексы игровых упражнений по профилактике плоскостопия**

##### **Игровое упражнение** «Уберём игрушки»

Оборудование: мелкие игрушки из «киндер-сюрпризов»

Выполнение: пальцами ног собрать игрушки в определённое место.

##### **Игровое упражнение** «Сварим суп из макарон»

Оборудование: обруч, поролоновые палочки.

Выполнение: переложить пальцами ног поролоновые палочки (макароны) из обруча в заданное место.

### **Игровое упражнение**

«Велосипед»

Оборудование: коврик  
Выполнение: взрослый и ребенок сводят стопы ног, попеременно сгибать и разгибать ноги, имитация езды на велосипеде.

### **Игровое упражнение** «Соберём урожай»

Оборудование: грецкие, лесные орехи, грибочки.

Выполнение: пальцами ног собрать «урожай» в ведёрке.

### **Игровое упражнение** «Веселый ежик»

Оборудование: массажный мяч

Выполнение: прокатить мяч стопой от носка к пятке.

Ежик бегал по дорожке

Мы массируем ножки

### **Игровое упражнение** «Палочки»

Оборудование: цветные карандаши

Выполнение: взрослый и ребенок сидя прокатывают карандаши друг другу.

Мы сидим не унываем, палочки друг другу катаем.