**ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ**

Одним из основных факторов оздоровления детей является двигательная активность. Мышечная деятельность как важный фактор саморегуляции организма приводит к весьма значительным изменениям состояния ребенка. Для характеристики двигательного режима в настоящее время все шире используется учет повседневной двигательной активности. Простым приближенным показателем этой величины у детей раннего возраста может быть число локомоций в час бодрствования. Число шагов ребенка за день прямо связано с его физическим развитием. Дети с большой двигательной активностью значительно лучше развиты. Вероятно, в этой связи можно говорить о двусторонней зависимости: более значительная двигательная активность способствует лучшему физическому развитию, а лучшее физическое развитие стимулирует двигательную активность.

Подсчет числа локомоций у детей, воспитывающихся в детских коллективах, может быть критерием для оценки режима их жизни, а также является перспективным методом изучения состояния и развития детей, их формы стопы. По литературным данным, плоскостопие – часто встречающаяся деформация нижних конечностей детей. При плоскостопии стопа соприкасается с полом (землей) почти всеми своими точками и след лишен внутренней выемки. Различают врожденное и приобретенное плоскостопие. Врожденное плоскостопие наблюдается редко, приобретенное – очень часто. Из-за плоскостопия резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, нарушается правильное положение позвоночника (может возникнуть его искривление), затрудняется движение (ходьба, бег). Все это отрицательно влияет на общее физическое развитие ребенка или взрослого и снижает их работоспособность.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛОСКОСТОПИЯ**

По медицинской статистике, к двум годам у 24% детей наблюдается плоскостопие, к четырем годам – у 32%, к шести годам – у 40%, а к двенадцати годам каждому второму подростку ставят диагноз «плоскостопие».

Плоскостопие – это деформация стопы, характеризующаяся утолщением её сводов. Врачи называют плоскостопие болезнью цивилизации.

10 причин развития плоскостопия:

* недоразвитие мышц стопы;
* в результате перенесенных в детстве заболеваний, например рахита или полиомиелита;
* при перегрузке свода во время продолжительной работы стоя (во время ходьбы мышцы ног меньше утомляются, чем при длительном стоянии);
* вследствие чрезмерного увеличения веса тела человека – ожирения;
* вследствие заболеваний, связанных с длительным лежанием, со слабостью связочно-мышечного аппарата;
* ношение неправильно подобранной обуви;
* косолапость;
* Х-образная форма ног;
* различные травмы нижних конечностей;
* наследственная предрасположенность.

Профилактические упражнения, укрепляющие своды стопы, следует включать в занятия утренней гигиенической гимнастикой, а также использовать в физкультурных занятиях, на прогулках в подвижных играх. Главное назначение корригирующих упражнений – активное пронирование стопы (положение стоп на наружном крае), укрепление всего связочно-мышечного аппарата стопы и голени на фоне общего развития и укрепления организма ребенка. Нужно выработать правильные жизненно необходимые и прикладные двигательные умения в беге, прыжках, лазании, метании, в выполнении упражнений в равновесии, подвижных и спортивных играх. Специально подобранные общеукрепляющие упражнения служат фундаментом, на котором строится локальная коррекция стопы.

**«ПРАВИЛЬНАЯ ОБУВЬ»**

Для того чтобы при ходьбе стопа принимала физиологическую форму и не деформировалась, необходимо правильно подобрать обувь. Неправильно подобранная обувь может вызвать деформацию стопы. Обувь должна быть устойчивой, плотно охватывать стопу, но ни в коем случае не жать – это ухудшает кровообращение. Вместе с этим она должна быть легкой, изготовленной из натуральных материалов, с жестким задником и небольшим каблуком (1 – 2 см). Обувь без каблука, с низким непрочным задником плохо фиксирует стопу и способствует её уплощению. Не покупайте девочкам обувь на высоком каблуке; тогда центр тяжести тела перемещается вперед, мышцы и связки перенапрягаются. Детям не рекомендуется носить обувь с узкими носами. Не желательно носить не только тесную, но и обувь, купленную «на вырост»: такая обувь вызывает потертости на ногах, портит походку. При начальной форме плоскостопия применяют исправляющие форму стопы стельки, так называемые супинаторы, которые назначает врач-ортопед.

Поздней весной и летом чаще ходите с детьми босиком по траве, песку (предварительно убрав все стекла), катайтесь на велосипеде и самокате, плавайте, а зимой – бегайте на коньках и катайтесь на лыжах. Ведь профилактика плоскостопия – это в основном укрепление мускулатуры нижних конечностей.

**ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ МАССАЖ**

Укрепляйте мышечные аппарат ног с помощью массажа – он улучшает кровообращение и тонизирует мышцы.

Голень массируют снизу вверх, производя поглаживания, растирания, разминания, поколачивания, а стопу – от кончиков пальцев к пятке. На стопе находится большое количество нервных окончаний, которые посылают нервные импульсы головному мозгу, и их возбуждение полезно не только для профилактики плоскостопия, но и для организма в целом. Не забудьте помассировать внешний свод стопы и каждый пальчик отдельно.

При желании можно приобрести специальные массажеры для ног. Лучше, если они будут изготовлены из натурального сырья, например из дерева. В запущенных случаях плоскостопия необходим лечебный массаж, который может выполнять только специалист.

Для профилактики и лечения плоскостопия очень полезны ежедневные теплые ванны (35 – 36С°).

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА**

Главным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени.

На первом этапе дети выполняют упражнения без предметов. На втором – упражнения с предметами: захватывание пальцами ног мелких предметов (мелких камешков, пуговиц разной величины, тонких прутьев, шариков разных размеров), удерживание и выбрасывание их. На третьем этапе используется различное оборудование – дорожки с отпечатками стоп, ребристые и наклонные доски, гимнастическая стенка и т.д. дозировка упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности детей и может составлять от 4 – 5 раз на этапе разучивания упражнений до 10 – 12 раз на этапе закрепления.

**ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ**

***Каток***

Ребенок катает мяч (палку) вперед – назад.

Упражнение выполняется сначала одной ногой, затем другой.

***Великолепный маляр***

Ребенок сидит на полу с вытянутыми ногами.

Большим пальцем одной ноги проводит по подъему другой ноги по направлению от большого пальца к колену.

Упражнение проводится сначала 3 – 4 раза одной ногой, затем другой.

***Гусеница***

Ребенок делает упражнение стоя: двигается, продвигая пятку к пальцам и наоборот.

Ступня движется волнообразно.

***Кулак***

Ребенок сжимает пальцы ног в «кулак» (сжимать сильно к подошве) и с силой разжимает.

***Без рук***

Надевание и снимание носков без помощи рук.

***Подними платочек***

Захватывание носового платка сначала одной ногой, затем другой.

***Ловкие ножки***

Сидя на стуле, ребенок захватывает и перекладывает пальцами ног мелкие предметы (шишки, желуди, камни, пуговицы).

***Художник***

Ребенок сидя «рисует» в воздухе выпрямленной ногой (носки вытянуты) – сначала правой, затем левой.

***Хождение на пятках***

Ребенок ходит на пятках, не касаясь пола пальцами ног и подошвой.