

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«ПОМНИТЕ – ЗДОРОВЬЕ НАЧИНАЕТСЯ СО СТОПЫ»

Воспитатель: Якушева В.Е.

Ноябрь 2019г.

Детская стопа по сравнению со стопой взрослого человека имеет ряд морфологических особенностей. Она более широкая в передней части и сужена в пяточной. Пальцы имеют веерообразное расхождение, в то время как у взрослого они плотно прижимают друг к другу. У детей дошкольного возраста на подошве сильно развита подкожная клетчатка, заполняющая своды стопы, что нередко приводит к диагностическим ошибкам. В соответствии с этим заключение о плоскостопии выносят начиная с пятилетнего возраста. Наиболее часто встречающаяся деформация стопы у дошкольника связана с нарушением ее рессорной функции, которая способствует снижению силы толчков и ударов при ходьбе, беге и прыжках. При этом дети часто жалуются на быструю утомляемость, головную боль и боль в голени и стопе. У них нарушается походка. Форма стопы влияет также состояние осанки и позвоночника ребенка. Одностороннее снижение свода стопы – справа или слева – приводит к перекосу таза, асимметрии лопаток, плеч и формированию сколиозной осанки и сколиоза.

Стопа, благодаря уникальному строению и важным функциям оказывает влияние на весь организм. Особое внимание необходимо уделять профилактике деформаций стопы начиная с раннего возраста.

Факторы, влияющие на свод стопы, делят на две группы: внутреннее, определяемые физиологическими закономерностями роста и развития детского организма, перенесенными заболеваниями, физическим развитием и состоянием здоровья и внешние (нерациональная обувь, недостаточная двигательная активность, длительные статические нагрузки в положении сидя. Исключающие локальные физические нагрузки на стопы).

Какой должна быть обувь для дошкольника?

Первое. Обувь должна соответствовать форме, размер стопы и иметь в носочной части припуск 5-7 мм, учитывающий увеличение длины стопы за счет ее естественного прироста и во время ходьбы под влиянием нагрузок.

Второе. Подошва должна быть гибкой. Недостаточная гибкость ограничивает движение в суставах, предъявляет повышенных требования к мышцам голени и стопы, способствуя более быстрому их утомлению и ослаблению. Подошва не должна быть высокой поскольку в процессе ходьбы в такой обуви нарушаются сцепление пальцев с опорной поверхностью и толчковая функция стопы.

Слишком мягкая подошва также недопустима, т.к. способствует формированию плоскостопия при ходьбе по жесткому грунту.

Третье. Высота каблука не должна превышать 5-10 мм.

Четвертое. В профилактике деформации стопы особое значение имеет наличие фиксированного задника.

Пятое. Наряду с фиксированным задником обувь должна обеспечивать прочную фиксацию в носочной части.

Шестое. Прочная фиксация стопы обеспечивается также соответствующими креплениями.

Седьмое. Для обеспечения оптимального температурно-влажностного режима внутриобувного пространства необходима также конструктивные решения, которые позволяли бы осуществлять хорошую вентиляцию обуви.

Профилактическая сменная обувь для детей дошкольного возраста должна соответствовать форме и размеру стопы.