

Здоровье начинается со стопы

Детская стопа, по сравнению со стопой взрослого человека имеет ряд морфологических особенностей. Она более широкая в передней части, а в пяточной области сужена. Пальцы расходятся, в то время как у взрослых они плотно прилегают друг к другу. Кости стоп почти целиком состоят из хрящевой ткани, поэтому они более мягкие, эластичные, легко поддаются деформациям. Мышцы стопы относительно слабо развиты. Суставно-связочный аппарат стоп ещё не сформирован, суставы в сравнении с суставами взрослых более подвижны, а связки, укрепляющие своды стопы, менее прочны и более эластичны.



В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного развития, её формирование ещё не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений. При плоскостопии снижается или совсем исчезает рессорная, амортизирующая роль стопы, в результате чего внутренние органы становятся мало защищены от сотрясений.

Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому естественно, что нарушение этого фундамента обязательно отражается на формировании подрастающего организма. Изменение формы стопы вызывает не только снижение её функциональных возможностей, но, что особенно важно, изменяет положение позвоночника. Это отрицательно влияет на функции последнего и следовательно на осанку и общее состояние ребёнка.

Для профилактики плоскостопия необходимо соблюдать следующие правила:

- ✓ гигиена обуви и правильный её подбор;
- ✓ создание полноценной физкультурно-оздоровительной среды, способствующей укреплению мышц стопы и голени.

Какой же должна быть обувь для дошкольника?



1. Обувь должна соответствовать форме и размеру стопы.
2. Подошва должна быть достаточно гибкой, но не слишком мягкой.
3. Высота каблука не должна превышать 5-10 мм.
4. В профилактике деформации стопы особое значение имеет наличие фиксированного задника, который позволяет прочно удерживать пяточную кость.
5. Обувь должна обеспечивать прочную фиксацию в передней части.
6. Прочная фиксация стопы в обуви обеспечивается также соответствующими креплениями.