

# ЗДОРОВЬЕ НАЧИНАЕТСЯ СО СТОПЫ

Детская стопа, по сравнению со стопой взрослого человека, имеет ряд морфологических особенностей.

Она более широкая в передней части и сужена в пяточной.

У детей дошкольного возраста

на подошве сильно развита

подкожная клетчатка, заполняющая

своды стопы, что нередко приводит к диагностическим

ошибкам. При этом дети

часто жалуются на быструю

утомляемость, головную

боль и боль в голени и

стопе. У них также

нарушается походка.

Форма стопы влияет также

и на состояние осанки и

позвоночника ребенка.

Стопа определяется расположением особых рефлексогенных зон на подошвенной поверхности, обеспечивающих связь стопы с различными системами организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и др.)

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



# КАКОЙ ЖЕ ДОЛЖНА БЫТЬ ОБУВЬ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКА?



1. Обувь должна соответствовать форме и размеру стопы.
  2. Подошва должна быть гибкой, не должна быть высокой и не слишком мягкой.
  3. Важным элементом обуви для дошкольников является каблук, высота которого не должна превышать 5-10 мм.
  4. В профилактике деформации стопы особое значение имеет наличие фиксированного задника, который позволяет прочно удерживать пяточную кость и предотвращает ее отклонение наружу.
  5. Обувь должна обеспечивать прочную фиксацию в носовой части.
  6. Прочная фиксация стопы в обуви обеспечивается также соответствующими креплениями.
- Большое значение для предупреждения деформации стопы имеют закаливающие процедуры, в том числе использование гидромассажных ванночек, а также использование тренажеров для стоп.



***БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!***