

## **Рекомендации для родителей «Стопа - дошкольника!»**

### **Уважаемые родители!**

Показателем здоровья, имеющим тесную связь с физическим развитием ребенка, является состояние его стопы. Чтобы ребенок мог ходить, бегать, прыгать без ограничений его ноги должны быть здоровы.

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 взрослых они плотно прилегают друг к другу. Форма стопы также влияет на состояние осанки и позвоночника ребенка. В домашних условиях можно провести исследование отпечатков стопы вашего ребенка - плантографию.

Для этого возьмите писчую бумагу и приготовьте раствор «зеленки» либо гуашевую краску. Посадите ребенка на низкий стул и при помощи ватного тампона нанесите на его стопы красящее вещество. Взяв ребенка за обе руки предложите встать одновременно двумя ногами на лист бумаги. Повторите процедуру два-три раза до получения отчетливых отпечатков стопы. Можно просто намочить ноги ребенка и обвести карандашом получившийся контур.

Какие же факторы, в том числе связанные с условиями пребывания ребенка в детском саду, влияют на свод стопы? Их делят на две группы: внутренние, определяемые физическими закономерностями роста и развития детского организма (сила мышц и эластичность связок), перенесенными заболеваниями (рахит), физическим развитием (избыток массы тела) и состоянием здоровья (частые простуды, хронические болезни) и внешние (нерациональная обувь, недостаточная двигательная активность, длительные статические нагрузки в положении сидя, исключая физические нагрузки на стопы).

Возьмите карандаш и линейку. Первая линия соединяет центр пятки с промежутком между вторым и третьим пальцами ноги. Вторая линия проводится от центра пятки до центра большого пальца. Если обе линии расположены внутри отпечатка - стопа уплощенная; если контур отпечатка в срединной части не перекрывает эти линии - стопа нормальная.

Другие признаки плоскостопия: боли в голеностопном суставе или икроножных мышцах (характерно для теплого периода года, когда ребенок много двигается), тяжелая косолапая походка, обувь, скошенная с внутренней стороны.

### **Что надо знать, если у вашего ребенка специалист диагностировал плоскостопие?**

- Следует обязательно проконсультироваться с врачом-ортопедом детской поликлиники.
- Плоскостопие - это дефект строения стопы, который встречается у детей чаще, чем любой другой дефект.
- При плоскостопии свод стопы недостаточно прочен и не образует правильного изгиба.

В результате, когда ребенок стоит, вся поверхность стопы прилегает к полу.

- Врачи выделяют период от рождения до 4 лет, когда у всех детей отмечается «физиологическое плоскостопие», которое к 5 годам должно пройти. Если вашему ребенку 5,5 лет, а стопа все еще плоская, можно говорить об истинном плоскостопии.

- Ношение неподходящей обуви (излишне узкой или свободной, без жесткого фиксированного задника, без эластичной подошвы, Без каблука или с каблуком, превышающем 1 см) не может вызвать плоскостопие у детей с нормальным сводом стопы. Но если у ребенка есть хотя бы незначительное уплощение свода стопы, то такая обувь сделает плоскостопие более выраженным.

- Таким образом, профилактическая сменная обувь для детей дошкольного возраста должна соответствовать форме и размеру стопы (недопустимо носить обувь с зауженной носочной частью), иметь достаточно гибкую (но не мягкую), невысокую подошву, каблук высотой 5-10 мм, фиксированный задник для обеспечения прочной фиксации пяточной кости, закрытую носочную часть и крепления для прочной фиксации стопы.