



ПАМ'ЯТКА
ДЛЯ БАТЬКІВ
"ВЗУТТЯ
ДОШКІЛЬНИКА
І ЗДОРОВ'Я"





ЗДОРОВ'Я ПОЧИНАЄТЬСЯ ЗІ СТОПИ

*Дитяча стопа, порівняно зі
стопою дорослої людини, має низку
особливостей.*

Дитяча стопа більш широка в передній частині і звужена в зоні п'яти.

У дітей дошкільного віку на підошві сильно розвинена підшкірна клітковина, яка заповнює пори стопи, що часто призводить до діагностичних помилок. При цьому діти часто скаржаться на швидку втомлюваність, головний біль, біль в ногах і стопі. В дітей також порушується хода. Форма стопи впливає на осанку і хребет дитини.

На стопі розташовані рефлекторні зони, які забезпечують її зв'язок з різними системами організму (серцево-судинна, дихальна, кровоносна та ін..).

Таким чином, стопа, завдяки своїй будові, і важливим функціям впливає на весь організм.





ЯКИМ ПОВИННО БУТИ ВЗУТТЯ ДОШКІЛЬНИКА?

1. Взуття повинно відповідати формі і розміру стопи..
2. Підшва повинна бути гнучкою, не високою.
3. Важливим елементом взуття дошкільника є каблук, висота якого не повинна перевищувати 5-10 мм.
4. Для профілактики деформації стопи особливе значення має наявність фіксованого задника, який дозволяє утримувати п'яткову кістку і запобігає її відхиленню назовні.
5. Взуття повинно забезпечувати надійну фіксацію в носковій частині.

Велике значення для попередження деформації стопи має загартування, зручне взуття, використання тренажерів для ніг.

