

## ***Стопа ребенка***

### ***Памятка для родителей***

## ***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?***

**Обувь должна соответствовать форме и размеру стопы.**

**Подошва должна быть гибкой, не должна быть высокой и не слишком мягкой.**

**Важным элементом обуви для дошкольников является каблук, высота которого не должна превышать 5-10 мм.**

**В профилактике деформации стопы особое значение имеет наличие фиксированного задника, который позволяет прочно удерживать пяточную кость и предотвращает ее отклонение наружу.**

**Обувь должна обеспечивать прочную фиксацию в носовой части.**

**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.**

***Данная информация носит ознакомительный характер. Помните, что самолечением заниматься нельзя! При возникновении первых признаков заболевания нужно обратиться к врачу!***