

# «Здоровье начинается со стопы» (методические рекомендации)



**Составил: инструктор ФК Соломина Т.А.**

Уважаемые родители, все знают, что стопа ребёнка по сравнению со стопой взрослого человека короткая, широкая в переднем отделе, в пяточной области сужена. У детей 3-4 лет на подошве стопы хорошо развита жировая подушка, поэтому определить выраженность сводов по отпечаткам стопы сложно.

Мы взрослые, должны помнить, что в этом возрасте идёт процесс замещения хрящевой ткани на костную ткань, и процесс формирования окостенения формируется к пяти годам. Для того, чтобы предположить у ребёнка патологию стоп, нужно обращать внимание на его жалобы и особенности поведения.

Маленькие дети редко предъявляют жалобы, но они демонстрируют дискомфорт при опоре на стопы: не любят игры и развлечения, связанные с пребыванием на ногах, ходьбой, бегом, прыжками, при необходимости совершения пеших переходов через короткое время отказываются идти, просятся на руки. Старшие дети предъявляют жалобы на повышенную утомляемость ног, боли в стопах, голених при беге, подвижных играх, длительной ходьбе или к концу дня.

У детей дошкольного возраста появление головных болей после длительных нагрузок - это следствие снижения рессорной функции стоп. Дополнительную информацию даёт наблюдение за движениями детей: шлёпающая походка с разведением носков в стороны, при стоянии стремление поставить стопу на наружный край, при ходьбе дети топают очень громко.

Имеет значение подбор обуви. Для здоровых детей является обувь плотно обхватывающая, но не сдавливающая ногу с задником, каблуком высотой от 0,3 до 1 см с возможностью переката. На стопе имеются множество рефлекторных зон, которые связаны с системами организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной).

Таким образом, стопа благодаря своему строению и своим функциям оказывает влияние на весь организм.

