



Инструктор по физической культуре

Стадник Т.А.

Детям не нужна ортопедическая обувь, не нужны стельки, не нужна жесткая подошва и задник.

Обувь должна быть максимально мягкой и приближенной к состоянию, как если ребенок ходит босиком.

Обувь должна защищать детские ножки от холода и травм и не препятствовать свободному движению стопы!

Посмотрите как меняется кривизна свода стопы при подъеме на носок! При шаговом движении кривизна свода увеличивается за счет тяги мышц голени-мышцы работают - свод стопы увеличивается. Именно сильные крепкие мышцы удерживают стопу от вальгусных и варусных деформаций.

Стоять на плоском полу не полезно так как стопа «распластывается» под действием массы тела, а мышцы, поддерживающие свод, не работают. Но дети редко стоят на месте. В движении стопа работает и развивается, и чем более неровная поверхность, тем она работает сильнее. При

хождении по крупным камням, перекладинам, песку, дивану стопа будет заваливаться с бока на бок и мышцы будут работать для того, чтобы удерживать стопу.

Итог:

Ходить дома босиком полезнее, чем в сковывающей движения стопы «ортопедической» обуви. Ношение жесткой обуви, ограничивающей движения стоп, неблагоприятно действует на здоровье мышц и костей стопы, что недопустимо в возрасте, когда малыш делает свои первые шаги и его ноги только-только налаживают контакт с опорой.

Ходить босиком по неровной поверхности полезнее, чем ходить босиком по плоской. Неровную поверхность дома можно создать с помощью ортопедических ковриков\хождением по дивану, летом - пускать детей почаще ходить по травке\гальке\песку босиком.

Холодный пол не опасен для болезней ребенка. Прохладные ноги при хождении босиком - норма. Ребенок не заболеет и не простудится от этого. Хождение босиком - элемент закаливания.

Хождение босиком защитит от подскользывания.

Если Вы волнуетесь за тепло ножек, то можно надеть носки с противоскользящей поверхностью.

Если дети ходят босиком, следите за чистотой пола и отсутствием острых предметов.