

Как ухаживать за стопами детей дошкольного возраста.

(подготовила воспитатель Дудина Т.В.)



Стопы детей отличаются от стоп взрослых по своему строению и функции.

Вначале скелет стопы проходит хрящевую, а затем костную стадию развития. Заканчивается процесс превращения хрящевой ткани в костную к 15—19 годам. Вот почему детская стопа очень чувствительна как к положительным, так и отрицательным влияниям внешних факторов.

Кости стопы ребенка, особенно в возрасте 1—3 лет, интенсивно увеличиваются, дифференцируются по форме и структуре. Здесь важно соблюдение правил гигиены стопы, разумно сконструированная и правильно используемая обувь.

Не надо форсировать у детей раннюю попытку ходьбы. Когда мышцы и другие ткани функционально созревают, ребенок сам попытается пойти. В этом плане вполне закономерно для него ползание. Именно ползание, а не ходьба в загончике. Длительная возможность долго держаться за стенки манежа имеет для детского организма свою отрицательную сторону. С детства учите правильно ходить: без излишнего разведения стоп. Последнее обстоятельство благоприятствует образованию плоско-отведенной установки стоп.

Выше мы говорили о необходимости соблюдать правила гигиены стопы. К этим правилам относится уход за кожей (*ежедневные гигиенические ванночки с детским мылом, содой при температуре воды +36—37°*), ногтями (*ногти следует подрезать раз в неделю. Линия ногтя должна быть прямой, а не овальной, иначе ноготь может врасти в кожу*), правильный подбор чулок, носков и обуви.

Колготки, носки должны соответствовать размеру стопы. Рекомендуется носить колготки, хорошо пропускающие воздух и впитывающие пот. Лучшие всего соответствуют этим требованиям хлопчатобумажные и

шерстяные изделия. Детям, страдающим повышенной потливостью, кожными заболеваниями, ревматизмом, колготки и носки из синтетических волокон носить вовсе не рекомендуется.

Теперь об обуви.

У мальчиков и девочек ежегодный прирост стопы (до 7 лет включительно) составляет в среднем 11 мм. Правильно менять обувь раз в 6 месяцев и учитывать при этом не только размер, но и полноту. Все дело в том, что стопы при одной и той же длине имеют различную полноту. Поэтому обувь и колодка одного и того же номера выпускаются нескольких поперечных размеров- полноту. (Под полнотой обуви понимается соотношение поперечных ее размеров и длины.) Для детей шьют обувь обычно двух полнот.

Основное назначение обуви для детей первого года жизни — утеплять стопы. Вот почему пинетки шьют из мягких материалов. Детям от 1 до 2 лет требуется обувь с более прочной подошвой и носком. Еще большая прочность подошвы и носка в обуви детей от 2 до 7 лет. В этом возрасте стопы мальчиков и девочек не имеют больших различий, и поэтому внутренняя форма и размеры обуви для них одинаковы.

Детскую обувь рекомендуется изготавливать из кожи. Кроме кожи, для верха обуви используются ткани текстильные, шерстяные и мех. Обувь должна быть устойчивой, обязательно с задником и удобно закрепляться на ноге (шнурками, пуговицами, «молнией»); задник -достаточно устойчивым и не допускать скольжения стопы, низ обуви на уровне пучков (плюс не фаланговых суставов и корня пальцев)—эластичным. Уменьшение жесткости подошвы обеспечивает равномерное распределение нагрузки по всей площади опоры и правильный режим движения стопы. Ровная, плоская, негнувшаяся подошва, так называемый жесткий низ обуви, ограничивая движения большого пальца, сдвигает его к наружи. Страдает от этого мышца, отводящая большой палец. Жесткая обувь также ограничивает движения суставов стоп, затрудняет ходьбу. Наступает быстрое утомление мышц, что способствует развитию плоскостопия.

Слишком мягкая подошва при длительном стоянии, ходьбе по твердому грунту, асфальту, полу приводит к быстрому утомлению мышц, а следовательно, и распластыванию стопы. Используется такая обувь строго по показаниям (для занятий гимнастикой) и ограниченно во времени.



По весу обувь должна быть максимально легкой, такой, чтоб не перегружать стопу своим весом. Тяжелая обувь затрудняет передвижение, увеличивает расход энергии, приводит к утомлению.

Для детской обуви необходим каблук. Каблук, искусственно повышая свод стопы, предупреждает плоскостопие, защищает пятку от ушибов, повышает износостойчивость обуви.

Высота каблука обуви для дошкольников от 5 до 10 мм (вместе с толщиной подошвы).

Стелька должна иметь прямой

внутренний край, учитывая лучевую форму детской стопы.

Обувь подбирают не только по размеру (длине) и полноте (окружности), но и с учетом сезона и назначения.

В районах умеренного и жаркого климата целесообразно в носочной части летней обуви делать перфорации. В сухую погоду весенне-осеннего периода — ботинки или полуботинки. Более рациональны ботинки, поскольку удерживают в правильном положении не только стопу, но и голеностопный сустав. Как сменная обувь — кожаные или текстильные туфли на коже, а в холодное время — с войлочной стелькой. Для дома — тапочки из кожи или сукна на войлочной или кожаной подошве.

Кеды, резиновые спортивные тапочки, мягкие тапочки «чешки» предназначены для физкультурных занятий и нерациональны как сменная обувь. Обувь на меху, валенки носят исключительно на улице в холодное время года.

В сырую погоду, во избежание промокания, переохлаждения ног, рекомендуем надевать здоровым детям резиновую обувь и шерстяной носок. В теплую и сухую погоду, а также в помещении такая обувь непригодна.

Летом не рекомендуется носить лаковую обувь, так как лак плохо пропускает воздух и влагу.

Для нормального развития стопы и предупреждения плоскостопия не следует забывать и о таких общих профилактических мерах, как соблюдение рационального режима, упражнения общеукрепляющего характера, увеличение длительности пребывания на воздухе, обтирание холодной водой, ходьба босиком в теплое время года по песку, гальке, скошенной траве, срубленному дереву.

Для укрепления связочно-мышечного аппарата полезны дозированные спортивные упражнения: ходьба на лыжах, по бревну, плавание, лазанье по канату. В комплекс утренней гимнастики детей необходимо включить и упражнения. Из специальных упражнений рекомендуются:

В положении сидя: сгибание пальцев, стоп, подтягивание полотенца; приведение стоп внутрь; круговые движения стопами; захватывание и поднимание мяча стопами; поднимание пальцами карандаша.

В положении стоя: надавливание пальцами на пол; повороты, корпуса влево и вправо при разведенных ногах со стопами повернутыми носками внутрь с последующим переводом стоп на наружный край; при параллельных стопах, стоя на носках: переход на наружный край стопы и в исходное положение;

при параллельном положении стоп: попытка привести стопы, надавливая ими на пол;

ходьба босиком по поролоновому коврику с опорой на наружный край стоп с согнутыми пальцами, ходьба по бревну.

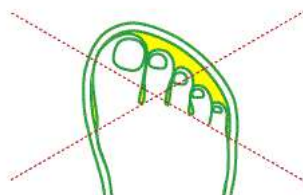
При жалобах на утомление в ногах рекомендуется массаж. Массируется преимущественно подошвенная поверхность стопы от пальцев к пятке (поглаживанием и растиранием), внутренняя, задняя и наружная поверхности голени — от голеностопного сустава к коленному (поглаживанием, растиранием). Кожа стоп, голени ребенка и рук массирующего должна быть здоровой, без ссадин, трещин.

Пример правильной детской обуви



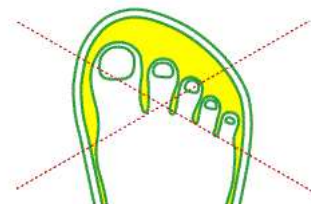
ПРАВИЛЬНО

Оптимально подобранный размер детской обуви предусматривает наличие свободных зон для роста стопы и удлинения стопы при шаге.



НЕПРАВИЛЬНО!

Не покупайте детскую обувь "размер в размер". Без свободного пространства между большим пальцем ноги и внутренней поверхностью обуви стопа будет деформироваться, что приведет к необратимым последствиям.



НЕПРАВИЛЬНО!

Не покупайте детскую обувь на несколько размеров больше (один размер - около 6,6 мм), то есть "на вырост". Почему это вредно? Детская ножка в подобной обуви будет находиться в постоянном напряжении из-за слабой фиксации стопы.

Таблица соответствия размеров детской обуви

Длина ступни (см)	Размер обуви	Размер носков		Длина ступни (см)	Размер обуви	Размер носков
9,5	16	10		18,1	29	18
10,5	17	10		18,7	30	20
11	18	12		19,4	31	20
11,6	19	12		20,1	32	20
12,3	20	12		20,7	33	22
13	21	14		21,4	34	22
13,7	22	14		22,1	35	22
14,3	23	14		22,7	36	24
14,9	24	16		23,4	37	24
15,5	25	16		24,1	37	24
16,2	26	16		24,7	38	24
16,8	27	18		25,4	40	26
17,4	28	18				