Уважаемые родители!

Дошкольный возраст — это период, когда стопа ребенка активно формируется, и именно сейчас закладываются основы ее здоровья. Профилактика плоскостопия в этом возрасте не требует сложного оборудования, но требует внимания и последовательности.

ГЛАВНОЕ — ПРАВИЛЬНАЯ ОБУВЬ

- **Точный размер:** Покупайте обувь по фактическому размеру стопы. Не берите «на вырост» — это мешает правильной фиксации.
- **Жесткий задник и фиксация:** Задник должен быть плотным, удерживающим пятку. Застежки (липучки, шнурки) должны надежно фиксировать ногу, но не сдавливать её.
- **Гибкая подошва:** Подошва должна быть гибкой в переднем отделе (где сгибаются пальцы), нескользящей и устойчивой.
- **Небольшой каблук:** Для детей 3–7 лет высота каблука не должна превышать 10 мм. Это важная профилактика плоскостопия.
- **Материалы:** Отдавайте предпочтение натуральным материалам, которые обеспечивают воздухообмен. Внутри не должно быть грубых швов.

ДВИЖЕНИЕ И НАГРУЗКА

- **Ходьба босиком:** Полезно как можно больше ходить босиком по неровным поверхностям — песку, траве, гальке, мелким камешкам. Это тренирует мышцы и связки стопы.
- **Специальные упражнения:** В игровой форме предлагайте ребенку ходить на носочках, на пяточках, на внешней стороне стопы, прыгать на месте собирать мелкие предметы пальцами ног.
- **Без перегрузок:** Избегайте чрезмерных спортивных нагрузок, не соответствующих возрасту и развитию опорно-двигательного аппарата ребенка.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ

- **Питание:** Для здоровья костей и связок важно рациональное питание, богатое кальцием и витаминами. В частности, для профилактики рахита (который может влиять на формирование стопы) детям, рожденным в осенне-зимний период, часто рекомендуют витамин D. витамин D.
- **Массаж:** Легкий массаж стоп и голеней, а также катание массажного мячика стопами — хорошее дополнение к активным играм.

Если у вас есть опасения по поводу развития стопы ребенка, лучше проконсультироваться с врачом-ортопедом. Он сможет дать индивидуальные рекомендации.

Надеюсь, эта информация поможет вам и вашему малышу. Если у вас есть другие вопросы по здоровью ребенка, я постараюсь помочь.