

# *Консультация для родителей* *«Детская ортопедическая обувь- профилактика болезней стопы»*

*Подготовили воспитатели:  
Мельникова Александра Сергеевна  
Терехова Ольга Александровна*



По результатам исследований, 40% маленьких детей, родившихся с абсолютно здоровыми ножками, к 7 годам имеют частичное плоскостопие. Согласитесь, такие цифры пугают. Единственная причина изменений свода стопы – ошибочно подобранная детская обувь.

## *Чем отличается ортопедическая обувь?*

Обувь, созданная с учетом современных ортопедических технологий, контролирует правильное развитие стопы, не допуская деформации. Часто, смешивая понятия, ее принимают за лечебную, способную поправить какую-то патологию. Скорее всего, она создана для профилактики заболеваний ног. Детская ортопедическая обувь учитывает форму и строение детской стопы.

К сожалению, существующие изменения и нарушения в развитии ножек уже не исправить только при помощи обычной, купленной в магазине обуви.

Помочь могут созданные в специализированных ортопедических центрах стельки-супинаторы, изготовленные с учетом развития и строения детской ножки.

## *Нюансы ортопедической обуви*

Важно подобрать правильный размер, чтобы ножка не болталась в ботиночке или сандали, но в то же время и не сдавливалась. Прекрасный способ быстро подобрать верный размер – использование шаблонов, вырезанных из картона по отпечатку ступни ребенка. Контуры подошвы должны быть чуть больше подготовленного шаблона.

Если палец, вставленный между ногой и задником ботинка, проходит легко, но не слишком свободно – обувь выбрана верно. Важно запомнить, что обувь ребенку нужно менять ежегодно, так как детская ножка увеличивается в размерах очень быстро.

Жесткая, гибкая и нескользкая подошва убережет малыша от падений и растяжений связок. Несмотря на определенную жесткость, она должна легко гнуться, параллельно стопе, чтобы не было микротравм и мозолей.

Устойчивый невысокий, около 1 см, каблучок не только развивает мышцы ног, но и положительно влияет на осанку.

Важная деталь ортопедической обуви – стелька с супинатором, упругим утолщением в центре подошвы, ближе к внутреннему краю. Благодаря этому элементу нагрузка распределяется равномерно по всем мышцам стопы, вызывая искривлений и болей.

Конфигурация носка должна быть немного закругленной, широкой, чтобы детским пальчикам было просторно. Закрытый носок уберезет их от ударов. Самые маленькие дети любят ботиночки на липучках – их легко снимать и одевать. Малышам постарше можно приобретать обувь на шнурках и застежках, которые отлично развивают мелкую моторику и учат правильно и быстро обуваться.

При изготовлении детской ортопедической обуви используются кожа, хлопок и лен. Эти экологические материалы замечательно вентилируют воздух и влагу, в процессе хождения приобретая форму ноги. Выбирая обувь для детей, важно помнить о том, что она должна быть не только модной и красивой, но и полезной.

*СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!*

