



Гигиенические правила и рациональный режим нагрузки на нижние конечности

1. Выработка походки без излишнего разведения стоп (Ежедневная ходьба с параллельными стопами) - ходьба вдоль палки или веревки, лежащей на полу.
2. Ежедневное мытьё ног прохладной водой. После вытирания ног "собрать" полотенце ногами.
3. Ходьба босиком по песку, гравию, рыхлой почве, траве.
4. Не ходить в помещении в утеплённой обуви.
5. На физкультурных занятиях не использовать обувь с твёрдой стелькой.
6. Не ходить длительное время босиком или в мягкой обуви по утоптанной поверхности.
7. Сидя на стульчике, собирать ногами мелкие предметы или катать деревянную скалку. Последнее рекомендуется восточными медиками как метод рефлексотерапии (или стопотерапии) для повышения активности всех органов.

Всем родителям следует запомнить несколько принципов, которыми следует руководствоваться, приобретая обувь для детей.

1. Покупая обувь, следует мерить её стоя, так как при нагрузке размер обуви увеличивается в длину и ширину на 0,5-1 см. стопа должна не только входить в обувь, но также иметь в ней соответствующую свободу и пространство.
2. Не рекомендуется покупать подержанную обувь, а также без конца чинить старую, отслужившую срок.
3. Обувь должна соответствовать времени года и образу жизни ребенка, его возрасту и индивидуальной форме стопы.
4. Продольная ось обуви должна проходить по второму пальцу, её подошва не должна быть искривлена.
5. Обувь не должна изменять естественной установки крайних пальцев (мизинца и большого), занимаемой им при нагрузке босой стопы. Внутренний край стопы должен составлять одну прямую линию. Ботинок должен иметь закрытый и твёрдый задник. В области возвышения пальцев подошва должна быть эластичной. Желательно, чтобы детская обувь была крепкой, водонепроницаемой, из гибкого и эластичного материала. Для детей совершенно непригодна обувь с твердой, негнущейся подошвой.