

Na małych stópkach Twojego dziecka - kilka informacji dotyczących obuwia w przedszkolu

Jakie obuwie powinny nosić dzieci do przedszkola, aby zapobiegać płaskostopiu oraz bezpiecznie się poruszać ?

Prawidłowy rozwój stóp dziecka w wieku przedszkolnym ma kluczowe znaczenie dla jego zdrowia w przyszłości. Jednym z najczęstszych problemów ortopedycznych u dzieci jest płaskostopie, czyli obniżenie lub brak naturalnego wysklepienia stopy. Chociaż u najmłodszych dzieci płaskostopie fizjologiczne jest normalnym etapem rozwoju, nieprawidłowo dobrane obuwie może utrwalić niekorzystne nawyki i prowadzić do wad postawy. Dlatego wybór odpowiedniego obuwia do przedszkola to nie tylko kwestia estetyki, ale przede wszystkim profilaktyki zdrowotnej.

Na co należy zwrócić uwagę przy wyborze bucików przedszkolnych?

Po pierwsze, buty powinny być odpowiednio dopasowane do stopy dziecka – ani za małe, ani zbyt obszerne. Zbyt ciasne obuwie może uciskać delikatne struktury kostne i mięśniowe, natomiast zbyt luźne nie zapewni odpowiedniego wsparcia i stabilizacji. Należy pozostawić około 0,5–1 cm zapasu z przodu, aby stopa mogła swobodnie pracować podczas chodzenia.

Kolejną ważną cechą jest elastyczność podeszwy – powinna ona zginać się na wysokości palców, ale jednocześnie być na tyle sztywna, by wspierać śródstopie. Twarda, zupełnie nieelastyczna podeszwa ogranicza ruchomość stopy, podczas gdy zbyt miękka nie daje odpowiedniego podparcia.

Buty przedszkolne powinny również posiadać usztywniony zapiętek, który stabilizuje piętę i zapobiega koślawieniu stóp. Wnętrze buta musi być dobrze wyprofilowane, najlepiej z lekkim podparciem dla łuku podłużnego stopy, co wspiera rozwijający się aparat mięśniowo-więzadłowy.

Czy dzieci powinny chodzić boso?

O ile to możliwe, warto jak najczęściej pozwalać dzieciom na chodzenie boso po bezpiecznych, naturalnych nawierzchniach, takich jak trawa, piasek, kamienie, dywan czy podłoga. Doskonałym narzędziem stymulującym prawidłowy rozwój stopy od najmłodszych lat są również maty i ścieżki sensoryczne. Taka aktywność wspiera rozwój mięśni stóp i sprzyja tworzeniu się prawidłowych łuków. To także świetny masaż dla małych nóżek, który pobudza różne receptory, stymuluje równowagę, ćwiczy koncentrację oraz poprawia koordynację wzrokowo- ruchową i sprawność manualno- motoryczną. W warunkach przedszkolnych, gdzie bezpieczeństwo i higiena są priorytetem, podczas zajęć z gimnastyki korekcyjnej dzieci ćwiczą boso lub w skarpetkach aby doskonalić wszystkie te sprawności.

Bezpieczeństwo przede wszystkim!

Obuwie przedszkolne powinno być nie tylko zdrowe dla stóp, ale także bezpieczne w codziennym użytkowaniu. Ważne jest, aby buty posiadały antypoślizgową podeszwę, która zapobiega poślizgnięciom na gładkich powierzchniach takich jak panele czy kafelki w pomieszczeniach przedszkolnych (salach, łazienkach, holach, szatniach, schodach). Zapięcie na rzepy lub dobrze trzymające klamry pozwalają dziecku samodzielnie zakładać i zdejmować buty, jednocześnie zapewniając odpowiednią stabilizację stopy. Należy unikać butów z ozdobami, które mogą się oderwać lub zaczepiać o inne przedmioty, stwarzając ryzyko potknięcia. But powinien być również wykonany z materiałów oddychających, które zapobiegają przegrzewaniu i poceniu się stopy, co dodatkowo zmniejsza ryzyko otarć i infekcji.

Podsumowując:

Odpowiednio dobrane obuwie przedszkolne to jeden z kluczowych elementów profilaktyki płaskostopia. Wybierając buty dla dziecka, należy zwrócić uwagę na ich rozmiar, elastyczność, obecność usztywnionego zapięcia oraz dobre wyprofilowanie wnętrza. Jednocześnie warto pamiętać, że aktywność fizyczna i naturalny ruch – także boso – są równie ważne dla zdrowego rozwoju dziecięcych stóp. Dbanie o te elementy już od najmłodszych lat może zapobiec wielu problemom ortopedycznym w przyszłości.

O konkretne i polecane modele zapytaj w przedszkolu.



Z



