Консультация для родителей
«ЗДОРОВЫЕ НОЖКИ ИДУТ ПО ДОРОЖКЕ»

Стопа, благодаря уникальному строению и важным функциям, оказывает влияние на весь организм. Поэтому особое внимание необходимо уделять профилактике деформаций стопы, начиная уже с раннего возраста.

Какой же должна быть обувь для дошкольника?

Первое

Обувь должна соответствовать форме, размеру стопы и иметь в носочной части припуск 5-7 мм, учитывающий увеличение длины стопы за счет ее естественного прироста и во время ходьбы под влиянием нагрузок. Если в обуви нет припуска, то при удлинении пальцы принимают согнутое положение, что может привести к их деформации. Недопустима зауженность в носочной части, поскольку это приводит к деформации большого пальца, его отклонению наружу. Чрезмерно свободная обувь также оказывает отрицательное влияние - могут появиться потертости, мозоли.

Второе

Подошва должна быть гибкой. Недостаточная гибкость ограничивает движение в суставах, предъявляет повышенные требования к мышцам олени и стопы, способствуя более быстрому их утомлению и ослаблению. При этом нарушается походка, что оказывает негативное влияние на осанку и позвоночник ребенка.

Подошва на должна быть высокой, поскольку в процессе ходьбы в такой обуви нарушаются сцепление пальцев с опорной поверхностью и толчковая функция стопы. Это приводит в дополнительной нагрузке на мышцы стопы, их ослаблению и более быстрому утомлению.

Слишком мягкая подошва (например, в чешках), также ***недопустима,*** так как способствует формированию плоскостопия при ходьбе по жесткому грунту, асфальту или полу.

Третье

Важным элементом обуви для дошкольников является ***каблук***, высота которого влияет на распределение нагрузки на различные отделы стопы, ее положение. При отсутствии каблука увеличивается нагрузка на свод. При небольшом каблуке свод, наоборот, разгружается за счет перераспределения нагрузки с увеличением ее на передний отдел. Слишком высокий каблук делает нагрузку на передний отдел стопы чрезмерной – это приводит к снижению поперечного свода и формированию поперечного плоскостопия.

Итак, ***высота каблука не должна превышать 5-10 мм.*** Такой каблук увеличивает свод стопы, защищает пятку от ушибов, смягчая удар о твердую поверхность при ходьбе, и, кроме того, повышает износоустойчивость обуви.

Четвертое

В профилактике деформации стопы особое значение имеет наличие ***фиксированного задника***, который позволяет прочно удерживать пяточную кость и предотвращает ее отклонение наружу. Деформация пяточной кости нарушает устойчивость голеностопного сустава, формирует болевой синдром, а впоследствии приводит к плоскостопию (плоско-вальгусные стопы).

Пятое

Наряду с фиксированным задником обувь должна обеспечивать ***прочную фиксацию в носочной части.*** Открытый носок в летних туфлях, часто используемых в качестве сменной обуви, приводит к неустойчивому положению стопы. Кроме того, возрастает угроза травматизации пальцев.

Шестое

Прочная фиксация стопы в обуви обеспечивается также соответствующими креплениями. Их отсутствие может привести к ослаблению мышц, снижению свода и деформации пальцев.

Седьмое

Для обеспечения оптимального температурно-влажностного режима внутриобувного пространства необходимы такие конструктивные решения (переплетение ремешков, дополнительные “окошки” и др.), которые позволяли бы осуществлять хорошую вентиляцию обуви.

Таким образом, ***профилактическая сменная обувь для детей дошкольного возраста***

- должна соответствовать форме и размеру стопы (недопустимо носить обувь с зауженной носочной частью);
- иметь достаточно гибкую (но не мягкую), невысокую подошву;
- каблук высотой 5-10 мм;
- фиксированный задник для обеспечения прочной фиксации пяточной кости;
- закрытую носочную часть и крепления для прочной фиксации стопы.

Нарушением гигиенических требований к обуви является использование летних туфель без фиксированного задника с открытой носочной частью, домашних тапочек с мягким задником без крепления (ремешка) для достаточной фиксации стопы, а также использование старой, изношенной, порой не соответствующей размеру и форме стопы обуви, длительное пребывание в которой ***может принести непоправимый вред здоровью ребенка.***

Ведь стопа каждого человека индивидуальна.