«Здоровье начинается со стопы!»

Уважаемые родители! Детская стопа имеет ряд морфологических особенностей: широкая в передней части и сужена в пяточной части. Пальцы имеют веерообразное расхождение. Часто встречающаяся деформация стопы у детей связана с нарушением ее рессорной функции, которая способствует снижению силы толчков и ударов при ходьбе и беге, прыжках. При этом дети часто жалуются на быструю утомляемость, головную боль и боль в голени и стопе. У них также нарушается походка.

Форма стопы также влияет на состояние осанки и позвоночника ребенка (может привести к деформации позвоночника, травматизации межпозвоночных суставов, перекосу таза, асимметрии лопаток, плеч, формированию сколиоза). Важная функция стопы определяется расположением особых, так называемых рефлексогенных зон на подошвенной поверхности, обеспечивающих связь стопы с различными системами организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и др.)

Факторы, влияющие на свод стопы:

Внутренние, определяемые физиологическими закономерностями роста и развития детского организма (сила мышц и эластичность связок, минеральная плотность костной ткани и др.), перенесенными заболеваниями, физическим развитием, состоянием здоровья.

*Внимание:* недостаточная двигательная активность, длительные статические нагрузки в положении сидя, нерациональная обувь.

Какой же должна быть обувь дошкольника?

1. Обувь должна соответствовать форме, размеру стопы и иметь в носочной части припуск 5-7мм (недопустимо носить с зауженной носочной частью, т.к. приводит к деформации большого пальца).

2. Подошва должна быть гибкой, но не мягкой (удерживать пяточную часть обуви, поднять носочную). Подошва должна быть невысокая (каблук высотой 5-10мм, который увеличивает свод стопы, ее рессорность, защищает пятку от ушибов).

3. Обувь должна обеспечивать прочную фиксацию в носочной части и иметь фиксированный задник, который позволяет прочно удерживать пяточную кость и служит для прочной фиксации стопы.

4. Конструкция обуви должна обеспечивать достаточный уровень воздухообмена (переплетения, «окошки» и др.)

Помните, уважаемые родители, стопа оказывает влияние на весь организм, поэтому необходимо уделять особое внимание профилактике деформации стопы с раннего возраста.