

# Здоровые стопы

## Детская обувь

1. **Обувь должна соответствовать форме, размеру стопы.**
2. **Подошва должна быть гибкой.** Недостаточная гибкость ограничивает движение в суставах, предъявляет повышенные требования к мышцам голени и стопы. При этом нарушается походка.
3. **Подошва не должна быть высокой,** поскольку в процессе ходьбы в такой обуви нарушаются сцепление пальцев с опорной поверхностью и толчковая функция стопы.
4. **Слишком мягкая подошва также не допустима,** так как способствует формированию плоскостопия при ходьбе по жёсткому грунту, асфальту или полу.
5. **Каблук.** Важным элементом обуви для дошкольников является каблук, высота которого влияет на распределение нагрузки на различные отделы стопы, её положение. Высота каблука не должна превышать 5 – 10 мм.
6. **Фиксированный задник.** В профилактике деформации стопы особое значение имеет наличие, фиксированного задника, который позволяет прочно удерживать пяточную кость и предотвращает её отклонение наружу.
7. **Прочная фиксация в носовой части.** Открытый носок в летних туфлях, часто используемых в качестве сменной обуви, приводит к неустойчивому положению стопы. Кроме того, возникает угроза травматизации пальцев.
8. **Хорошая вентиляция обуви.** Для обеспечения оптимального температурно-влажностного режима внутри обувного пространства необходимы такие конструктивные решения (переплетение ремешков, дополнительные «окошки» и др.), которые позволяли бы осуществлять хорошую вентиляцию обуви.

**Если все требования к детской обуви будут учтены, дорогие родители, поверьте, у вас будут здоровые дети. Передвигаясь в правильной обуви, ваши дети не будут уставать, полюбят длительные пешие прогулки, походы и вырастут сильными и закалёнными людьми.**

Конечно же, не обойтись без **упражнений, направленных на предупреждение плоскостопия.** Вот некоторые простейшие упражнения, которые вы можете делать дома вместе со своими детьми:

**Лёжа на спине** - одновременное сжимание и разжимание пальцев рук и ног с последующим растопыриванием пальцев; круговые движения ногами «велосипед» с акцентом на движения стопами; круговые движения стопами внутрь и наружу.

**Сидя на полу, руки в упоре сзади** – катание каждой стопой малого мяча, палки.

**Стоя** - подъём на носки, на пятки; разведение пяток и носков; ходьба на месте без отрыва пальцев от пола.

**Упражнения в ходьбе** – ходьба на носках, на пятках, на наружном крае стопы; ходьба по неровным поверхностям; собирание пальцами ног мелких предметов, рассыпанных на полу и др.