**ЗДОРОВЬЕ НАЧИНАЕТСЯ СО СТОПЫ**

|  |
| --- |
| **Какой же должна быть сменная обувь дошкольника?*** Обувь должна соответствовать форме, размеру стопы и иметь в носочной части припуск 5 – 7 мм. Если его нет, то при удлинении пальцы принимают согнутое положение, что может привести к их деформации. Чрезмерно свободная обувь также оказывает отрицательное влияние – могут появиться потертости, мозоли.

 * Подошва должна быть гибкой. Недостаточная гибкость приводит к напряжению мышц голени и стопы, способствуя быстрому их утомлению и ослаблению. При этом нарушается походка, часто оказывается негативное влияние на осанку и позвоночник.
* Подошва не должна быть высокой, это приводит к быстрому утомлению.
* Важным элементом обуви для дошкольника является каблук. Высота его не должна превышать 5 – 10 мм. Такой каблук увеличивает свод стопы, защищает пятку от ушибов, повышает износоустойчивость обуви.
* В профилактике деформации стопы особое значение имеет наличие фиксированного твердого задника, который позволяет прочно удерживать пяточную кость и предотвращает ее деформацию, которая приводит к плоскостопию.
* Для фиксации стопы обувь должна иметь соответствующие крепления. Их отсутствие может привести к ослаблению мышц, снижению свода и деформации пальцев.
* Обувь должна иметь хорошую вентиляцию. Для этого необходимо наличие ремешков, дополнительных окошек и др. Перегрев стопы ведет к расслаблению мышц, снижению свода стопы и развитию плоскостопия.

***Таким образом, профилактическая сменная обувь для детей дошкольного возраста должна соответствовать форме и размеру стопы (недопустимо носить обувь с зауженной носовой частью). Иметь достаточно гибкую невысокую подошву, каблук высотой 5 -10 мм, фиксированный задник для обеспечения прочной фиксации, закрытую носовую часть и крепления для прочной фиксации стопы.*** |
|  |

**Будьте здоровы!!!**