

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Аленький цветочек»

ЗДОРОВЬЕ НАЧИНАЕТСЯ СО СПОЛТЫ

подготовил:
Горбова Ю.А.
инструктор по ФИЗО
I кв. категория

с. Перегребное

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 износостойчивость 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!!!