

## Консультация для родителей «Профилактическая обувь по предупреждению деформации стопы у детей»

Подготовила: Кривчикова Н.И.,  
воспитатель МБДОУ д/с № 88

Стопа является фундаментом здоровья, поскольку выполняет чрезвычайно важные функции, благодаря которым осуществляется всё многообразие движений в процессе жизнедеятельности. Нарушение строения и функций стопы приводит к развитию различных заболеваний и способствует формированию плоскостопия. У детей дошкольного возраста оно встречается довольно часто. Это связано со слабостью мышечно-связочного аппарата и влиянием ряда неблагоприятных факторов, одним из которых является нерациональная сменная обувь. Хочется поговорить о профилактической сменной обуви, способствующей предупреждению деформации стопы. Какой же должна быть обувь для дошкольника?

Обувь должна соответствовать форме, размеру стопы и иметь в носочной части припуск 5-7мм., учитывающий увеличение длины стопы за счёт её 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.

Не покупайте детям зауженную обувь в носочной части, поскольку это приводит к деформации большого пальца, его отклонению наружу. Чрезмерно свободная обувь также оказывает отрицательное влияние - могут появиться потёртости, мозоли. Подошва должна быть гибкой, недостаточная гибкость ограничивает движение в суставах, предъявляет повышенные требования к мышцам голени и стопы, способствуя быстрому их утомлению и ослаблению.

При этом нарушается походка, что оказывает негативное влияние на осанку и позвоночник ребёнка. Чтобы проверить гибкость подошвы, следует, удерживая пяточную часть обуви, поднять носочную. Гибкость считается достаточной, если угол составляет 25°. Подошва не должна быть высокой, поскольку в процессе ходьбы в такой обуви нарушаются сцепление пальцев с опорной поверхностью и толчковая функция стопы. Это приводит к 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 жёсткому грунту, асфальту или полу. Такую обувь можно носить непродолжительное количество времени, на физкультурных и музыкальных занятиях.

Важным элементом обуви для дошкольников является каблук, высота которого влияет на распределение нагрузки на различные отделы стопы, её положение. При отсутствии каблука увеличивается нагрузка на свод. При небольшом каблуке свод разгружается за счёт перераспределения нагрузки с увеличением её на передний отдел. Слишком высокий каблук делает нагрузку на передний отдел стопы чрезмерной - это приводит к снижению поперечного свода и формированию поперечного плоскостопия. Высота каблука не должна превышать 5-10 мм.

В профилактике деформации стопы особое значение имеет наличие фиксированного задника, который позволяет прочно удерживать пяточную кость и предотвращает её отклонение наружу. Деформация пяточной кости нарушает устойчивость голеностопного сустава, формирует болевой синдром, а в последствии приводит к плоскостопию (*плоско - вальгусные стопы*). Обувь должна обеспечивать прочную фиксацию в носочной части. Открытый носок приводит к неустойчивому положению стопы. Кроме того, возрастает угроза травматизации пальцев. Прочая фиксация стопы в обуви обеспечивается соответствующими креплениями. Их отсутствие приводит к ослаблению мышц, снижению свода и деформации пальцев.

В обуви должен быть оптимальный температурно-влажностный режим. Для этого необходимы такие конструктивные решения (переплетение ремешком, дополнительные окошки и др., которые позволяли бы осуществлять хорошую вентиляцию обуви. Перегрев стопы ведёт к расслаблению мышц и снижению свода стопы с формированием в последующем плоскостопия. Конструкция обуви должна обеспечивать достаточный уровень воздухообмена. Нарушение 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 несоответствующей размеру и форме стопы обуви, длительное пребывание в которой может привести непоправимый вред здоровью ребёнка.

Итак, обувь для детей дошкольного возраста должна соответствовать форме и размеру стопы, иметь достаточно гибкую, невысокую подошву, каблук высотой 5-10 мм, фиксированный задник для обеспечения прочной фиксации пяточной кости, закрытую носочную часть и крепление для прочной фиксации стопы.

Желаем вашим детям крепкого здоровья.