

## Поговорим об обуви.

У мальчиков и девочек ежегодный прирост стопы составляет в среднем 11мм.

Правильно менять обувь **раз в 6 месяцев** и учитывать при этом не только размер, но и полноту. Поэтому обувь и колодка одного и того же номера выпускается нескольких поперечных размеров – полнота. (*Под полнотой обуви понимается соотношение поперечных ее размеров и длины*). Для детей шьют обувь обычно 2х полнот.

Основное назначение обуви для детей первого года жизни – утеплять стопы. Вот почему пинетки шьют из мягких материалов.

**Детям от 1 года до 2х лет** требуется обувь с более прочной подошвой и носком. Еще большая прочность подошвы и носка в обуви детей **от 2х до 7 лет**. В этом возрасте стопы мальчиков и девочек не имеют больших различий, и поэтому внутренняя форма и размеры обуви для них одинаковы.

Детскую обувь рекомендуется изготавливать из кожи. **Обувь должна быть устойчивой, обязательно с задником и удобно закрепляться на ноге** (*шнурком, пуговицами, молниями, крепкими липучками*). Задник – достаточно устойчивым и не допускать скольжения стопы, низ обуви – эластичным.

Уменьшение жесткости подошвы обеспечивает равномерное распределение нагрузки по всей площади опоры и правильный режим движения стопы.

Ровная, плоская, негнущаяся подошва, так называемый жесткий низ обуви, ограничивая движения большого пальца, сдвигает его к наружи. Страдает от этого мышца, отводящая большой палец. Жесткая обувь также ограничивает движения суставов стоп, затрудняет ходьбу. Наступает быстрое утомление мышц, что способствует развитию плоскостопия.

Слишком мягкая подошва при длительном стоянии, ходьбе по твердому грунту, асфальту, полу - приводит к быстрому утомлению мышц, а, следовательно, и распластыванию стопы. Используется такая обувь строго по показаниям (для занятий гимнастики) и ограничена во времени.

По весу обувь должна быть максимально легкой, такой, чтобы не перегружать стопу своим весом. Тяжелая обувь затрудняет передвижение, увеличивает расход энергии, приводит к утомлению.

Для детской обуви **необходим каблук**. Каблук, искусственно повышая свод стопы, предупреждает плоскостопие, защищает пятку от ушибов, повышает износоустойчивость обуви. Высота каблука обуви для дошкольников **от 5мм до 10мм** (вместе с толщиной подошвы). Стелька должна иметь прямой внутренний край, учитывая лучевую форму детской стопы.

Обувь подбирают не только по размеру (длине) и полноте (окружности), но и с учетом сезона и назначения. Таким образом, размер обуви должен точно соответствовать форме и индивидуальным особенностям стопы, предохранять стопу от повреждений, не затруднять движений и не вызывать чрезмерного давления на суставы, сосуды и нервы стоп.

Если ношенные вещи - кофточку, костюм –можно надеть на ребенка, **то используемую раннее обувь – ни в коем случае.**

Обувь не должна быть слишком тесной или просторной.

**Детям с плоской стопой не рекомендуется** носить обувь без каблука на тонкой или резиновой подошве. Высота каблука для детей раннего и дошкольного возраста должна быть 1,5-2см., для подростка 3-4см.

При плоской и даже уплощенной стопе обувь снашивается обычно быстрее, особенно внутренняя сторона подошвы и каблука.

**К концу дня** дети часто жалуются, что обувь им тесна, хотя с утра она была им в пору. Происходит это от того, что после длительной нагрузки деформированная стопа еще более уплощается, а, следовательно, удлиняется.

**Раннее распознавание** плоскостопия и своевременное ее лечение путем общедоступных гимнастических упражнений помогут избавить детей от этого недостатка или, во всяком случае, уменьшить его. Поэтому особое значение имеет организация профилактики плоскостопия в раннем возрасте.

В дошкольном возрасте, когда организм отличается большой пластичностью, можно **сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия** или исправить его путем его укрепления мышц и связок стопы.

Для предупреждения плоскостопия необходимо **укреплять мышцы, поддерживающие свод стопы**, что достигается применением общеразвивающих и специальных гимнастических упражнений, которые являются наиболее активным терапевтическим средством, не только компенсирующим дефектом стопы, но и исправляющим ее конфигурацию и резко повышающим функциональные возможности.

Для этой цели используются **упражнения в «подошвенном сгибании» стопы**, а также движения вокруг вертикальной оси голеностопного сустава, и выполняются они из различных исх.п.: сидя, лежа, стоя.

Работу по профилактике плоскостопия необходимо проводить систематически, постепенно увеличивая нагрузку.

Такая работа проводится в детском саду частично на утренней гимнастике, на физкультурных занятиях и систематически на гимнастике после дневного сна. Но, этого недостаточно. Необходима ваша заинтересованность и система в домашних условиях.