**Какой должна быть обувь ребенка дошкольника?**

**Первое**. ***Обувь должна соответствовать форме, размеру стопы*** и иметь в носочной части припуск 5-7 мм, учитывающий увеличение стопы за счет ее 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. Недопустима зауженность в носочной части, поскольку это приводит к деформации большого пальца, его отклонению наружу. Чрезмерно свободная обувь также оказывает отрицательное влияние – могут появиться потертости, мозоли.

**Второе.** ***Подошва должна быть гибкой***.

Недостаточная гибкость ограничивает движение в суставах, предъявляет повышенные требования к мышцам голени и стопы, способствуя более быстрому их утомлению и ослаблению. При этом нарушается походка, что оказывает негативное влияние на осанку и позвоночник ребенка .Чтобы проверить гибкость подошвы, следует, удерживая пяточную часть обуви, поднять носочную. Гибкость считается достаточной, если угол составляет 25 градусов.

***Подошва не должна быть высокой****,* поскольку в процессе ходьбы в такой обуви нарушается сцепление пальцев с опорной поверхностью и толчковая функция стопы. Это приводит к дополнительной нагрузке на мышцы стопы и быстрому утомлению.

***Слишком мягкая подошва также недопустима***, так как способствует формированию плоскостопия при ходьбе по жесткому грунту, асфальту или полу.

**Третье.** Важным элементом обуви дошкольников является каблук, высота которого влияет на распределение нагрузки на различные отделы стопы, ее положение. При отсутствии каблука увеличивается нагрузка на свод.. Слишком высокий каблук делает нагрузку на передний отдел стопы чрезмерной – это приводит к снижению поперечного свода и формированию поперечного плоскостопия.

 ***Высота каблука должна быть 5-10 мм***. Такой каблук увеличивает свод стопы, ее рессорность, защищает пятку от ушибов, смягчая удар о твердую поверхность при ходьбе, и кроме того, повышает износоустойчивость обуви.

**Четвертое**. В профилактике деформации стопы особое значение имеет наличие ***фиксированного задника***, который позволяет прочно удерживать пяточную кость и предотвращает ее отклонение наружу. Деформация пяточной кости нарушает устойчивость голеностопного сустава, формирует болевой синдром, а в последствии приводит к плоскостопию.

**Пятое**. Наряду с фиксированным задником обувь должна обеспечивать ***прочную фиксацию носочной части*.** Открытый носок в летних туфлях приводит к неустойчивому положению стопы, кроме того, возрастает угроза травматизации пальцев.

**Шестое**. Прочная фиксация стопы в обуви обеспечивается также соответствующими ***креплениями***. Их отсутствие может привести к ослаблению мышц, снижению свода и деформации пальцев.

**Седьмое.** Для обеспечения оптимального температурно-влажного режима внутриобувного пространства необходимы такие конструктивные решения, которые позволяли бы осуществлять хорошую ***вентиляцию обуви.***