**Памятка для родителей  
«Здоровые стопы – это важно!»**

Уважаемые родители! Детская стопа имеет ряд морфологических  
особенностей: широкая в передней части и сужена в пяточной части. Пальцы  
имеют веерообразное расхождение. Часто встречающаяся деформация стопы  
у детей связана с нарушением ее рессорной функции, которая способствует  
снижению силы толчков и ударов при ходьбе и беге, прыжках. При этом дети  
часто жалуются на быструю утомляемость, головную боль и боль в голени и  
стопе. У них также нарушается походка.  
Форма стопы также влияет на состояние осанки и позвоночника ребенка  
(может привести к деформации позвоночника, травматизации  
межпозвоночных суставов, перекосу таза, асимметрии лопаток, плеч,  
формированию сколиоза). Важная функция стопы определяется  
расположением особых, так называемых рефлексогенных зон на  
подошвенной поверхности, обеспечивающих связь стопы с различными системами организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и др.)

***Факторы, влияющие на свод стопы:***

Внутренние, определяемые физиологическими закономерностями роста и  
развития детского организма (сила мышц и эластичность связок,  
минеральная плотность костной ткани и др.), перенесенными заболеваниями,  
физическим развитием, состоянием здоровья.

**Внимание:** недостаточная двигательная активность, длительные  
статические нагрузки в положении сидя, нерациональная обувь.

***Какой же должна быть обувь дошкольника?***

1. Обувь должна соответствовать форме, размеру стопы и иметь в  
носочной части припуск 5-7мм (недопустимо носить с зауженной носочной  
частью, т.к. приводит к деформации большого пальца).

2. Подошва должна быть гибкой, но не мягкой (удерживать пяточную  
часть обуви, поднять носочную). Подошва должна быть невысокая (каблук  
высотой 5-10 мм, который увеличивает свод стопы, ее рессорность, защищает пятку от ушибов).

3. Обувь должна обеспечивать прочную фиксацию в носочной части и  
иметь фиксированный задник, который позволяет прочно удерживать  
пяточную кость и служит для прочной фиксации стопы.

4. Конструкция обуви должна обеспечивать достаточный уровень  
воздухообмена (переплетения, «окошки» и др.)

Помните, уважаемые родители, стопа оказывает влияние на весь  
организм, поэтому необходимо уделять особое внимание профилактике деформации стопы с раннего возраста.