

## Рекомендации для родителей

### ***«Как правильно подобрать обувь дошкольнику»***

У малышей до трех лет походка еще неровная, неустойчивая, нет-нет да и подвернется ножка. Самая подходящая обувь в этом возрасте-невысокие ботиночки со шнуровкой на небольшом (0,5см) каблучке. В них стопа получает поддержку со всех сторон, правильно формируются ее своды, вырабатывается хорошая походка. Такая походка оберегает от вывихов и растяжений.

Чтобы ботиночки были легкими и «дышали», их делают из тонкой натуральной кожи с перфорацией или из ткани, а также из комбинированных и смесовых материалов. Обратите внимание обувь для детей ясельного возраста обязательно должна быть на подкладке.

У малышей в пяточной части стопы большая хрящевая прослойка. Чтобы стопа правильно сформировалась, обувь должна надежно фиксировать и поддерживать пятку. Поэтому до 3-4 лет покупайте ребенку сандали только с закрытой пяткой, проверив, чтобы она была достаточно плотной, держала форму. После 4 лет можно носить босоножки с вырезом сзади, но чтобы ремешок был не уже 2см.

Для домашней обуви в силе те же требования: закрытая плотная пятка, гибкая подошва, небольшой каблучок (0,5-1см), легкие воздухопроницаемые материалы-ведь в ней ребенок ходит каждый день по несколько часов. А вот мягкие шлепанцы или тапочки в виде забавных зверюшек-плохой подарок малышу. Они не держат ножку и не только не помогают, а иногда мешают ей правильно формироваться. Никогда не покупайте и тяжелых башмачков, в них трудно бегать, сильно устают ноги, портится походка и форма стопы.

### **Выбирая обувь:**

1. Попробуйте согнуть подошву. Получилось-прекрасно!

Ведь жесткая, негнувшаяся подошва способствует развитию плоскостопию, нога в такой обуви «едет» вперед, пальчики упираются в носок, деформируются, сбиваются. Ходить в ней неудобно и вредно.

2. Традиционный подошвенный материал-натуральная кожа легкая, гигиеничная. Надо лишь помнить: промокнув, она становится жесткой, теряет гибкость. Сандали на кожанной подошве годятся только для сухой погоды, а на полу они скользят.

3. Обратите внимание на застежку. Очень удобны «липучки» -они быстро застегиваются и расстегиваются, с ними без труда справятся даже крохи. Застежка должна быть большой и надежно держалась. Если приглянутся сандали с пряжками, рассмотрите, как они сделаны, не поцарапают ли они ноги;

4. Проведите рукой внутри башмачка: нет ли грубых швов, торчащих жестких ниток, смятой подкладки-всего что может натереть и поранить нежную детскую кожу;

5. Дошкольникам не годятся туфельки с изящным узким носком. Пальчики стопы в этом возрасте расположены веерообразно. Чтобы их не стискивать, не деформировать, «носы» обуви должны быть широкие, округлые, лучше закрытые из плотно переплетенных широких ремешков, защищающих пальцы, особенно мизинчик.