

Как правильно подобрать обувь дошкольнику.

У малышей с трех лет походка еще неровная, неустойчивая, нет – нет да и подвернется ножка. Самая подходящая обувь в этом возрасте – невысокие ботиночки со шнуровкой на не большом (примерно 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 сандалии 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 обязательно не уже 2 см.

Для домашней обуви в силе те же требования:

- закрытая плотная пятка
- гибкая подошва
- небольшой (0,5-1 см) каблучок
- 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, устают ноги, портится походка и форма стопы.

Выбирая обувь:

- 1) Попробуйте согнуть подошву. Получилось - прекрасно!!!
- 2) Традиционный подошвенный материал – натуральная кожа, легкая, гигиеническая. *Надо лишь помнить:* промокнув, она становится жесткой, теряет гибкость. Сандалии на кожаной подошве годятся только для сухой погоды, а на полу они скользят (учтите это обстоятельство, выбирая туфельки для яслей и детского сада)
- 3) Обратите внимание на застежку. Очень удобны «липучки» - быстро застегиваются и расстегиваются, с ними без труда справятся даже крохи. Проверьте, чтобы застежка была достаточно большой и надежно держалась. Если приглянутся сандалии с пряжками, рассмотрите, как они сделаны, не поцарапают ли ноги
- 4) Проведите рукой внутри башмачка: нет ли грубых швов, торчащих жестких ниток, смятой подкладки – всего что может натереть или поранить нежную детскую кожу
- 5) Дошкольникам абсолютно 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 или из плотно переплетенных широких ремешков, защищающих пальцы, особенно мизинчик.



