# Памятка для родителей «Подбираем правильную обувь ребёнку»



Обувь является частью одежды ребёнка, предназначенной для предохранения ног от вредных внешних воздействий. По назначению обувь подразделяется на бытовую (повседневную) и специальную – спортивную, медицинскую (ортопедическую).

Обувь должна быть достаточно свободной. Повседневная обувь не должна сдавливать стопу, носок должен соответствовать форме пальцев, подошва быть гибкой, задник твёрдым; сужение носка допустимо только во внепальцевой части обуви. Нерациональная обувь в детском возрасте мешает нормальному росту стопы, может приводить к нарушениям функции сводов стопы и развитию плоскостопия. Тесная и узкая обувь при длительном ношении может привести к деформации стопы, ограничению подвижности в суставах, нарушению крово - и лимфообращения; в холодную и сырую погоду способствует быстрому охлаждению, отморожению. Слишком просторная обувь предрасполагает к образованию мозолей и потёртостей.

## Как подобрать правильную обувь ребенку?

1. Обувь должна быть сделана из натуральных материалов.

2. Иметь гибкую подошву, жесткий задник и каблучок 5-10мм. Задник обуви для детей обязательно должен быть жестким, чтобы пятка малыша не съезжала. Строгие требования предъявляются к подошве обуви. Если она слишком жесткая, ребенок не сможет согнуть стопу и будет падать. Если слишком тонкая — ребенок будет испытывать дискомфорт от малейшего камешка на дороге. Подошва должна быть прочной и гибкой — тогда со стопой ребенка все будет в порядке.




3. Внутри обуви должен быть супинатор, поднимающий свод стоп. Сегодня производители предлагают большое число моделей со специальными ортопедическими стельками. Чтобы предотвратить плоскостопие, советуем отдать предпочтение именно таким моделям. Специальная форма позволяет стельке поддерживать стопу в правильном положении.

4. Обувь должна соответствовать форме и размеру стопы. Обувь необходимо покупать строго по размеру. Запас «на вырост» не должен превышать 15 мм. Ни в коем случае нельзя разрешать ребенку носить обувь впритык. Как только пальцы упираются в нос — нужно покупать новую пару. Тесная обувь приводит к нарушению кровообращения, что является одной из причин плоскостопия.

## Обувь для детского сада

Обувь для сада обязательно должна быть удобной и безопасной. Важно, чтобы ребёнок мог обуваться сам и не нервничать из-за этого. В помощь желанию ребенка обуваться самостоятельно – липучки. Это простой, безопасный и надёжный способ фиксации. Регулирующиеся липкие

застёжки не только позволяют обуваться за секунды, но и делают обувь подходящей для ножек с любым подъёмом.

**Выбирайте**:

- мягкие материалы верха;
- эластичная подошва с хорошей амортизацией;
- небольшой вес.

**Для безопасности и здорового формирования опорно-двигательного аппарата должны быть предусмотрены:**

- надёжная фиксация стопы – регулируемые липучки, в меру жёсткий задник;
- достаточная вентиляция – перфорированная стелька и дышащие материалы верха;
- правильная анатомия – анатомическая стелька с супинатором, правильный каблук и высокий задник;
- экологичные материалы – натуральная и эко-кожа, хлопок.






Подготовила воспитатель: Строганова М.Ю.