

# 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 (примерно 0,5 см) каблучке. В них стопа получает поддержку со всех сторон, правильно формирует ее своды, вырабатывается хорошая походка.



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 башмаков, в них трудно бегать, устают ноги, портится походка и форма стопы.

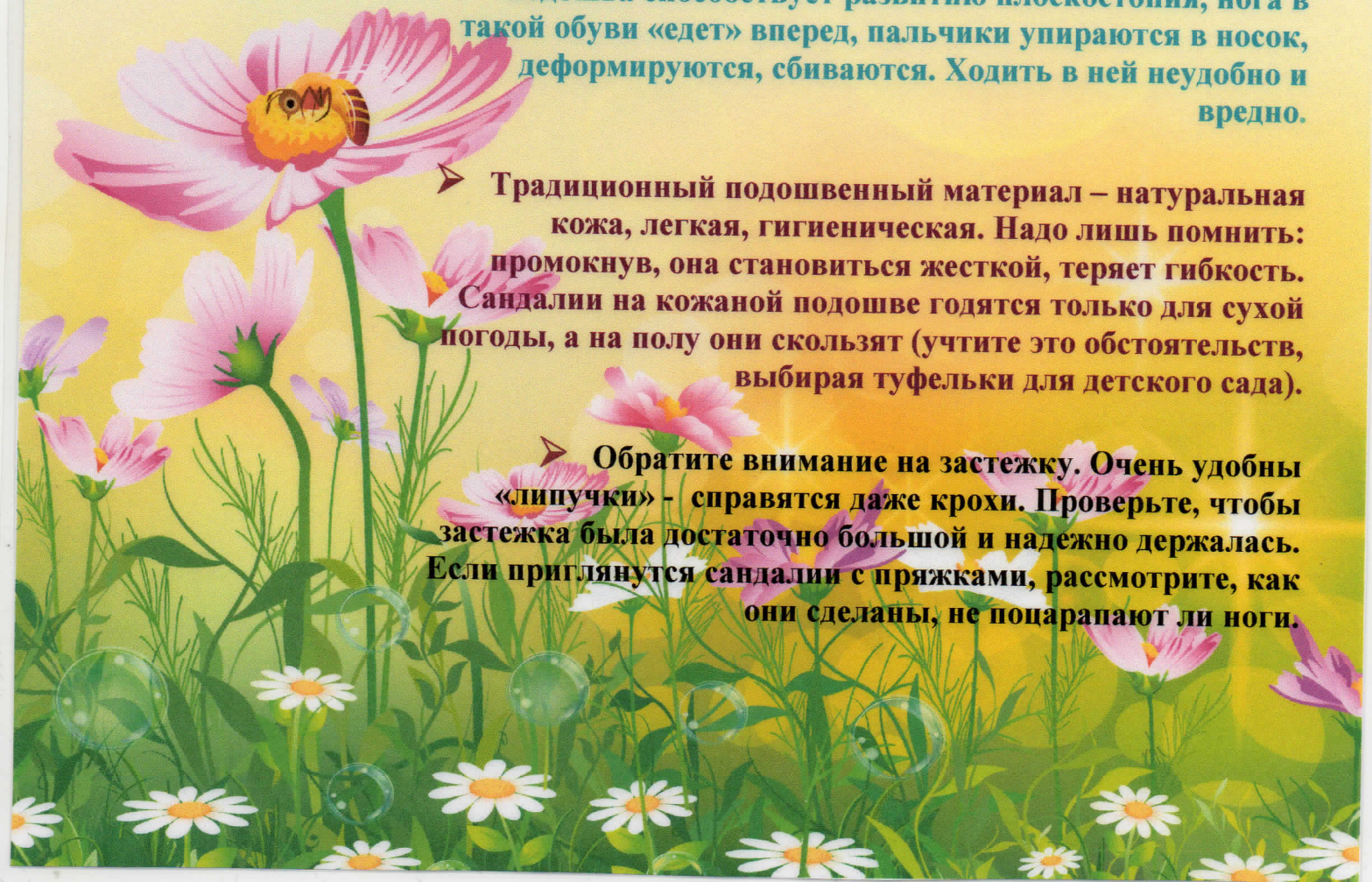
## Выбирая обувь:

➤ Попробуйте согнуть подошву.

Получилось – прекрасно! Ведь жесткая негнущаяся подошва способствует развитию плоскостопия, нога в такой обуви «едет» вперед, пальчики упираются в носок, деформируются, сбиваются. Ходить в ней неудобно и вредно.

➤ 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 детского сада).

➤ Обратите внимание на застежку. Очень удобны «липучки» – 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.



➤ Покупая ботинки, следует мерить их стоя, так как при нагрузке размер стопы увеличивается в длину и ширину на 0,5 – 1 см. стопа должна не только входить в обувь, но также иметь в ней соответствующую свободу и пространство.

➤ Проведите рукой внутри башмачка: нет ли грубых швов, торчащих жестких ниток, смятой подкладки – всего, что может натереть или поранить нежную детскую ножку.

➤ 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.

➤ Не рекомендуется покупать подержанную обувь, а также без конца чинить старую, отслужившую свой срок.

### Ориентировочные сроки контрольных проверок

(когда нужно выяснять, не пора ли сменить обувь ребенку)

До 4 лет	каждые 4 – 8 недель
До 10 лет	каждые 8 – 12 недель
10 – 12 лет	каждые 12 – 16 недель
12- 15 лет	каждые 16 – 20 недель
Свыше 15 лет	каждые полгода

Руководитель физического воспитания  
Масленникова Н.Г.

