

## Подбираем обувь в детский сад правильно!

Верх обуви должен быть сделан из материалов, пропускающих воздух, - кожи, замши, текстиля. Перед покупкой проверьте внутреннюю поверхность туфель: там не должно быть грубых швов или неровностей.

Обращайте особое внимание на наличие супинатора - одного из главных элементов «правильной» обуви, представляющего собой плотное возвышение на внутренней стороне стельки.

Подошва обуви должна быть плотной, не гибкой, но податливой для амортизации при ходьбе. Задник должен быть высоким, плотным и сплошным, без швов и складок. Выбирайте обувь с широким круглым носом, чтобы пальцы ног могли двигаться свободно.

Тесная обувь может привести к изменению формы стопы, способствовать врастанию ногтей, образованию мозолей. Обувь должна подходить по размеру - внутренняя длина ботинка должна быть на 1 см превышать длину стопы стоящего ребенка. Стопа и пальцы не должны быть сдавлены.

Обувь для детского сада – сандалии и босоножки. Это самый часто встречаемый вариант среди детсадовской обуви: в них нога дышит и не потеет, особенно с началом отопительного сезона. У них простая застежка — чаще всего это липучки, чтобы ребенок даже самого младшего возраста без труда мог справиться самостоятельно. Малышам нельзя носить шлепанцы любых видов, мягкие, свободные тряпичные тапочки.

Ходить в садике босиком ребенку не рекомендуется. Хождение босиком по ровному твердому полу может задержать формирование свода стоп и способствовать усилению плоскостопия.

Чешки детям надевают только на музыкальные занятия. Тонкая кожаная подошва скользит и не амортизирует, фиксацию и поддержку стопы чешки также не обеспечивают.

Ортопеды не рекомендуют надевать чужую обувь, бывшую в употреблении. Разношенные туфли не будут плотно фиксировать ногу в правильном положении, а если у предыдущего владельца была деформация стопы, то возникшие в процессе носки дефекты окажут неблагоприятное влияние. «По наследству» могут передаваться только резиновые сапоги или практически не ношенная обувь.

