

РАЗГАДАЙТЕ С ДЕТЬМИ:

Не ботинки, не босоножки,
Но в них тоже ходят ножки.
В них мы бегаем порой
Утром в сад, а днем домой.
(Сапоги)

РАЗУЧИТЕ С ДЕТЬМИ:

Человечки на двух ножках
Маршируют по дорожке,
Левой- правой, левой- правой
Человечки ходят браво!
Человечки на двух ножках
Стали прыгать по дорожке.
Прыг- скок, прыг- скок.
Все быстрее: прыг- да- скок!



Скажите мне- я забуду.
Покажите мне- я zapomню.
Вовлеките меня- я пойму!
Учите и воспитывайте меня,
играя.
Я люблю, когда меня хвалят.
Поощряйте мои успехи.
Оценивайте мои поступки, а
не мою личность.
Найдите во мне хорошее и
развивайте.

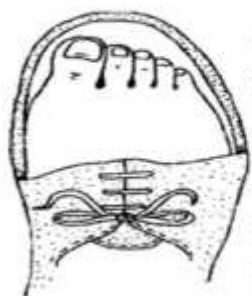
г. Нижний Тагил
ул. Космонавтов, 37
Телефон: 8 (3435) 24-33-88

МАДОУ «МАЯЧОК» детский сад
№ 110 комбинированного вида



**Как правильно
подобрать обувь
ребёнку**





Для правильного развития стопы ребенка необходимо выбирать правильную обувь. Узкая и чрезмерно свободная обувь может спровоцировать различные заболевания стоп. Если обувь у ребенка тесная, она ему мала, то это влечет ограничение движений в суставах и пальцах ног, пальцы искривляются, нарушается кровообращение и потоотделение в нижних конечностях. Как правило, в тесной обуви ноги ребенка очень быстро замерзают, что приводит к постоянным простудным заболеваниям, заболеваниям почек и мочевыводительной системы. При ношении очень широкой обуви у ребенка может произойти смещение костей стопы, из-за чего изменяется походка, случаются подвывихи в голеностопе.



Важно знать точный размер ноги ребенка, чтобы правильно подобрать обувь. Имейте ввиду, что при ходьбе, беге стопа расширяется и удлиняется. Лучше всего померить размер стопы ребенка в положении стоя. Длина стопы измеряется линейкой от края пятки до самого длинного пальца на ноге. Для этого поместите стопу ребенка на лист бумаги так, чтобы стопа полностью входила на него и обведите её.

Приобретая новую обувь для ребенка обращайтесь особое внимание на пятку обуви, которая должна быть достаточно жесткой. Особенно это очень важно для детей, страдающих рахитом, простудными заболеваниями, с искривлением ног. Таким детям необходима ортопедическая обувь, которую можно приобрести в специализированных магазинах.

Как правильно выбрать обувь:

- каблук не должен быть выше 2-х сантиметров;
- подошва обуви должна быть эластичная, чтобы при ходьбе не мешала движениям стопы;
- материал обуви-натуральная кожа;
- носок обуви достаточно широкий и невысокий;
- жесткая пятка.

Помните, что нога ребенка растет быстро, поэтому не забывайте измерять размер стопы примерно 1 раз в 2-3 месяца, чтобы вовремя произвести замену старой обуви на новую..