

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.



Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение
детский сад «МАЯЧОК»
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 в виду, 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.

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!*

