**КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ ДЕТСКУЮ ОБУВЬ?**

1. Детская обувь для малыша должна быть удобной и не должна сжимать ступни, иначе они деформируются, а это может привести к плоскостопию, сколиозу и многим другим заболеваниям.
2. В первую очередь, обратите внимание на то, из какого материала обувь сделана. Материал для обуви должен быть натуральным и дышащим. Например, кожа, нубук, замша, текстиль.
3. Форма носка обуви должна быть округлой и просторной настолько, чтобы пальцы ребенка не были стеснены и находились в естественном положении. Остроносая обувь может деформировать детские пальчики.
4. Хорошая детская обувь должна фиксировать ногу ребенка, чтобы защитить ее от повреждений. Выбирайте обувь со шнурками или на "липучке". Подошва может быть резиновой или кожаной. Резиновая подошва более жесткая, но менее скользкая, а кожаная подошва более мягкая, но она больше скользит.
5. Чем меньше ребенок, тем тоньше должна быть подошва. Слишком толстая негнущаяся подошва препятствует здоровому развитию ноги, но когда ребенок подрос и много времени проводит в обуви, слишком тонкая подошва может вызвать неудобство при ходьбе.
6. В детской обуви должны быть супинаторы, которые помогут правильно развивать стопы.
7. Обратите свое внимание на каблук. Плоская подошва не подойдет - это может привести к поперечному плоскостопию. Отдайте предпочтение детской обуви на небольшом каблучке, это поможет правильно распределить вес тела на стопы.
8. Немаловажное значение при выборе обуви имеет ее размер. Если вы пришли в обувной магазин с ребенком, то наденьте ему ботиночки на обе ноги и поставьте ребенка перед собой. Теперь пальцами нажмите на носок ботиночек, кончики пальцев ног должны на 1 см находиться от края ботиночка. Кстати, примерять обувь лучше во второй половине дня, к вечеру ноги становятся на 3-6 мм больше.

**Обувь для детского сада** – вариант домашней обуви. Детям нельзя носить шлепанцы любых видов. Домашние тапочки должны напоминать туфли - облегающие, открытые, с хорошей вентиляцией.