ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

ВОСТОЧНОЕ ОКРУЖНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

ГБОУ центр развития ребенка – детский сад № 1352

**ИНФОРМАЦИОННЫЙ МАТЕРИАЛ**

 **ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

 ***«ВО ЧТО ОБУТЫ ВАШИ ДЕТИ»***

 Составила и провела

воспитатель Поличенкова Т.А.

Москва 2012 год

* Прежде чем купить обувь, уделите время на измерение ножки ребенка в длину и ширину. Измеряйте по самым широким местам (для этого можно использовать размерник).

Прибавьте к полученному размеру 5-9 мм.

Именно на столько увеличивается стопа при ходьбе за счет “распластывания”.

***Никогда не покупайте обувь на два-три размера больше!***

При этом все усилия производителей по созданию анатомически правильной обуви оказываются абсолютно бесполезными – супинатор не попадает в нужное место и ботинок может принести больше вреда, чем пользы.

* Для детей до 10-12 лет выбирайте обувь с широкими носами.

Узкие туфли или сапоги очень вредны, они затрудняют кровообращение (поэтому ноги будут в них мерзнуть) и заставляют пальцы сжиматься.

Сегодня существует столько разных моделей обуви, что под каждую ножку можно подобрать именно то, что удобнее.

Для дошкольников каблук на туфлях не должен быть больше 2,5 см. Кстати, такой каблук вообще наиболее удобный для человека в любом возрасте. Он поддерживает ногу в тонусе и помогает равномерно распределять нагрузку.

У детей от семи лет и старше каблук не должен быть больше 4-5 см.

Плоскую обувь (чешки, валенки, мягкие домашние тапочки, т.д.) нельзя носить больше 2-3 часов подряд! Подошва должна быть не слишком мягкой и не слишком жесткой. Попробуйте ее слегка согнуть – если обувь качественная, вы сможете это сделать, правда, совсем немного.

Материал подошвы может быть разным: например, для летних сандалий или домашних туфель лучше всего подходит кожа, а для уличной обуви чаще используют резину (иногда самостоятельно, иногда в качестве верхнего слоя).

В кроссовках вполне допустима вспененная микропористая резина, полиуретан.

В принципе, все материалы подошвы вполне допустимы, если они позволяют ноге правильно работать.

Для зимней обуви обязательно нужна рифленая подошва.

Носочная и пяточная области должны быть достаточно жесткими. Сильно нажмите на них пальцем – почти сразу же материал должен восстановить форму. Упругость – одно из самых важных качеств обуви. По отечественным ГОСТам у обуви до 29 размера обязательно должна быть жесткая закрытая пятка для того, чтобы “держать” голеностоп.

* ***Кожа не всегда оказывается лучшим выбором.***

Например, для осени и весны гораздо удобнее использовать ботинки и сапожки с верхом из гортэкса, материала, который не пропускает влагу, но позволяет коже дышать. А зимой, конечно, лучше всего иметь две пары обуви – одну из натуральной кожи с подкладкой из натурального меха, а другую – непромокаемую, с покрытием из синтетической ткани.

Посмотрите, чтобы на внешней и (особенно) внутренней поверхностях обуви не было складок и перекосов.

Подкладка должна быть либо кожаной (в летней обуви), либо шерстяной или меховой.

В спортивной обуви внутри может быть специальная перфорированная ткань, пропускающая воздух и не позволяющая ногам потеть.

Лучше всего, если стельку можно вынуть из ботинка.

Во-первых, именно по ней определяют соответствие размера, во-вторых, надо посмотреть, достаточно ли она мягкая, есть ли супинатор (подушечка, поддерживающая свод стопы). На стельке не должен выступать клей, и лучше всего, если она будет сделана из натуральной кожи.

* Застежки-липучки, конечно, гораздо удобнее. Но специалисты утверждают, что старые добрые шнурки позволяют максимально приблизить обувь к индивидуальным особенностям стопы. То есть зашнурованный ботинок – более “анатомичен”.
* Попробуйте оторвать подошву от верхней части ботинка. Не бойтесь, качественная подошва должна выдержать ваше усилие.

**КАК ПРАВИЛЬНО ОБРАЩАТЬСЯ С ОБУВЬЮ**

* На каждый сезон у ребенка должно быть как минимум две пары обуви. Время от времени каждой из них надо давать “передышку” – обувь должна расправиться, подсохнуть, восстановить форму.
* Нельзя снимать обувь, наступая на задник, - обувь от этого портится. Приучите ребенка сначала ослаблять шнурки, ремешок или “липучку”, а потом снимать ботинки, придерживая рукой.
* Нельзя слишком сильно затягивать шнурки в районе голеностопа, от этого страдает и нога, и обувь.
* Сушить обувь нужно при комнатной температуре, вдали от нагревательных приборов, источников тепла и открытого огня.
* Обувь из натуральной и искусственной кожи нельзя носить в дождливую погоду (а если избежать этого нельзя, следует пользоваться специальными водоотталкивающими средствами). Если же кожаные туфли намокли, намажьте их вазелином, а через несколько часов – кремом для обуви. Тогда туфли не станут жесткими.
* В мороз нельзя носить лаковую обувь – лак может потрескаться.
* Ежедневно надо просушивать стельки, вынимая их из обуви. Время от времени стельки надо обрабатывать дезинфицирующими средствами.

**КАК ПРАВИЛЬНО ПОДБИРАТЬ ОБУВЬ**

Детская ножка требует особенно внимательного отношения – ведь свод стопы формируется, а потому важно, чтобы ничто не нарушало правильного развития.

Неправильная обувь заставляет стопу ребенка приспосабливаться к ней, итогом чего могут стать различные отклонения в строении стопы. А это уже влияет и на опорно-двигательный аппарат, и на походку, и даже на сердечно-сосудистую систему.

Так что выбор обуви – дело серьезное, и здесь есть свои правила, соблюдать которые надо неукоснительно.