

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ  
САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА С ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ СОЦИАЛЬНО-  
ЛИЧНОСТНОГО НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ ВОСПИТАННИКОВ №10 «РОДНИЧЕК»  
(СТРОИТЕЛЬНАЯ, 15)

## Консультация для родителей

# Почему детская обувь – это так важно!?



Подготовили воспитатели:  
Группы №4 «Гномики»  
Савинова А.Г

г. Озерск 2021г.

Как ни странно, дети не чувствуют боли, если ходят в тесной обуви. Связано это с тем, что в их стопах находится достаточное количество жировой ткани, которая притупляет боль. А ведь для растущей ножки имеет огромное значение правильный подбор обуви. Неправильно сформированный свод стопы – не только косметический дефект.

Родителям следует помнить, что будущие проблемы со стопами и осанкой закладывает неверно подобранная обувь для малышей, а ношение правильной обуви с первых месяцев жизни позволит развиваться стопе, как надо, а осанку держать ровно.

Родители должны подбирать обувь в соответствии с формой и размером стопы ребенка, учитывать прочность, легкость, мягкость, гибкость, удобство при носке. Обувь должна быть приспособлена к климату, времени года и использоваться по назначению.

Материалы, из которых изготавливают обувь должны обладать достаточными теплозащитными свойствами: низкой теплопроводностью, высокой воздухопроницаемостью и паропроницаемостью, водоотталкивающими свойствами (гидрофобными).

Приобретая обувь для ребенка, надо учитывать, как ее размеры, так и полноту.  
**Так что же такое рациональная обувь?**

- Правильная форма и конструкция пяточной части обуви – это наличие жесткого задника, плотно охватывающего пятку. Неокрепший мышечно-связочный аппарат ребенка не может удерживать ногу в вертикальном положении, поэтому в обуви с неправильным задником пятка часто подворачивается и стопа, в итоге, деформируется.
- Следующий критерий рациональной детской обуви – способ фиксации на стопе. Обычно производители и родители выбирают между шнуровкой и липучкой. На взгляд медиков шнуровка предпочтительнее, особенно в том возрасте, когда шнуруют родители.
- Очень важно, чтобы был небольшой каблук. Оптимальная высота каблука 1/14 от длины стопы. Это составляет 1-2 см. , каблук облегчает пережат стопы в движении, способствует профилактике продольного плоскостопия.
- Рациональную обувь отличает хорошая гибкость, высокие амортизационные свойства и оптимальная приформовываемость в процессе носки.

## **ДЕТСКАЯ ПРАВИЛЬНАЯ ОБУВЬ**



### Чего обычно не знают родители

- обычно левая и правая нога имеют одинаковую длину, но иногда разница может достигать 6 мм, поэтому примерку следует начинать с большей ножки.
  - Вечером ноги чуть-чуть больше, чем утром: на 5% по объему, на 3 мм. длиннее. Поэтому рекомендуется примерять обувь вечером.
  - Когда ребенок стоит, его стопы больше, чем в положении лежа или сидя, поскольку под тяжестью тела стопа удлиняется. Поэтому все измерения и примерки нужно делать только стоя.
  - При движении стопа становится длиннее, и с каждым шагом пальцы ног сдвигаются немного вперед. По этой причине стелька в обуви должна быть минимум на 10 мм. длиннее стопы.
  - Расходы на производство детской обуви такие же, как на производство взрослой. Поэтому качественная детская обувь не может быть дешевой.
- Следует внимательно относиться к жалобам ребенка на боли при относительно невысоких нагрузках при ходьбе, беге или стоянии. Необходимо также помнить, что у детей обычно плоскостопие развивается медленно, и они не особенно жалуются на боли в стопах, поэтому с целью предупреждения развития деформации стопы рекомендуется периодически осматривать стопы детей и следить за детской обувью.



Подготовила воспитатель Савинова А.Г.  
Использованы ресурсы: <https://www.maam.ru/detskijsad/>,  
<https://nsportal.ru/detskiy-sad>