

Консультация для родителей «Правильная обувь в детский сад»



**Выполнила воспитатель:
Ревутова Анастасия Александровна**

«ПРАВИЛЬНАЯ ОБУВЬ В ДЕТСКИЙ САД»

Обувь разделяют на домашнюю, уличную и спортивную. Обувь для детского сада – вариант домашней обуви. Малыши не должны носить мягкие, свободные или тряпичные тапочки. Домашние тапочки должны быть похожи на обувь - плотно прилегающие, открытые и дышащие.

Ходить босиком дома не рекомендуется. Хождение босиком по твердому ровному полу задерживает формирование свода стопы и может привести к плоскостопию.

Летом, когда очень тепло, и нет опасности поранить, или получить занозу в ногу, детям полезно ходить босиком по земле, траве, мокрому песку или гальке.

Уличная обувь – более закрытая, чем домашняя. В теплое время года удобна тряпичная обувь – легкая, дышащая и гигроскопичная. Если вы покупаете босоножки, то стопа ребенка должна быть плотно зафиксирована ремешками. Носок уличной обуви лучше выбирать закрытый для профилактики травматизма.

Резиновые сапоги со стельками или из влагоотводящей ткани следует надевать при ходьбе по мокрой земле или траве в относительно теплую погоду. Не надевайте сапоги слишком часто или слишком долго, так как дети (*по крайней мере, до 3-4 лет*) потеют. Если температура прохладная, пусть ваш ребенок носит кожаные ботинки.

Зимой на улице следует носить утепленные кожаные ботинки, а в очень сильные морозы – валенки с калошами. По возвращении с улицы обувь нужно обязательно почистить от снега. Внимательно следите за тем, чтобы зимняя обувь не была ребенку мала.

Спортивная обувь должна поддерживать стопу во время напряженной деятельности. Плотная посадка с негладкой, амортизирующей подошвой важна для профилактики травм. «Липучки» обеспечивают анатомически правильную и идеальную посадку. Чешки детям надевают только на музыкальные занятия, для занятий физкультурной деятельности они не подходят. Тонкая кожаная подошва скользит и не амортизирует, фиксацию и поддержку стопы чешки также не обеспечивают.

Врачи ортопеды не рекомендуют надевать чужую обувь, бывшую в употреблении. Разношенные туфли не будут плотно фиксировать ногу в правильном положении, а если у предыдущего владельца была деформация стопы, то возникшие в процессе носки дефекты окажут неблагоприятное влияние. «По наследству» могут передаваться только резиновые сапоги или практически не ношенная обувь.

Выбор носков не менее важен. Маленькие носки могут сдавливать стопу, а большие могут сминаться и вызывать натирание носков. Носки с пяткой гораздо удобнее, чем носки без пятки. Также рекомендуется использовать толстые носки и прочные пятки и носки.

Носки из натуральных волокон (*хлопка и шерсти*) лучше впитывают влагу и позволяют ногам «дышать»

Проблемы опорно-двигательного аппарата очень редко встречаются у новорожденных. Но лишь 30% взрослых могут похвастаться здоровой анатомией позвоночника и стоп. Почему это происходит? Ношение неправильной обуви в детском возрасте оказывает большое влияние на формирование осанки и походки. Нарушения начинают формироваться ещё в детском саду, где ребёнок проводит

большую часть активного времени. Задача родителей на этом этапе – выбрать правильную сменную обувь для малыша.

«Важно, чтобы ребёнок мог обуваться сам и не нервничать из-за этого».

В помощь желанию малышей обуваться самостоятельно – липучки. Это простой, безопасный и надёжный способ фиксации. Регулирующие липкие застёжки не только позволяют обуваться за секунды, но и делают обувь подходящей для ножек с любым подъёмом.

«Обувь для сада обязательно должна быть удобной и безопасной»

Выбирайте:

- мягкие материалы верха;
- эластичная подошва с хорошей амортизацией;
- небольшой вес.

Для безопасности и здорового формирования опорно-двигательного аппарата должны быть предусмотрены:

- надёжная фиксация стопы – регулируемые липучки, в меру жёсткий задник;
- достаточная вентиляция – перфорированная стелька и дышащие материалы верха;
- правильная анатомия – анатомическая стелька с супинатором, правильный каблук и высокий задник;
- экологичные материалы – натуральная и эко-кожа, хлопок.

По нормативам СанПиН 2.4.7/1.1.1286-03 обувь для детей должна соответствовать следующим санитарно-эпидемиологическим и гигиеническим требованиям:

- стелька и подкладка в закрытых моделях должны производиться из натуральных материалов, допускается добавление синтетических волокон не более 20%;
- подкладка из искусственной/синтетической кожи допустима только в открытых моделях;
- для верха летней и осенней обуви могут использоваться синтетические и искусственные материалы, но только в сочетании с натуральной подкладкой;
- уровень запаха изделия не выше 2 баллов (простым языком – может чуть пахнуть при первом извлечении из коробки, но не в процессе носки);
- все материалы должны быть гипоаллергенны и нетоксичны (не вызывать раздражения при постоянном контакте с кожей).