**Инструктор по физическому воспитанию МАДОУ «Детский сад №227» г.Перми**

**Герасимова Г.А.**

***КАК ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАТЬ ОБУВЬ ДОШКОЛЬНИКУ.***

У малышей до трех лет походка еще неровная, неустойчивая, нет – нет да и подвернется ножка. Самая подходящая обувь в этом возрасте – невысокие ботиночки со шнуровкой на небольшом ( примерно 0,5 см ) каблучке. В них стопа получает поддержку со всех сторон, правильно формируются ее своды, вырабатывается хорошая походка. Такая походка оберегает от вывихов и растяжений.

Чтобы ботиночки были легкими и «дышали», их делают их тонкой натуральной кожи с перфорацией или из ткани, а также их комбинированных и смесовых материалов. Обратите внимание: обувь для детей ясельного возраста обязательно должна быть на подкладке.

У малышей в пяточной части стопы большая хрящевая прослойка. Чтобы стопа правильно сформировалась, обувь должна надежно фиксировать и поддерживать пятку. Поэтому до 3 – 4 лет покупайте ребенку сандалии только с закрытой пяткой, проверив, чтобы она была достаточно плотной, держала форму. После 4 лет можно носить босоножки с вырезом сзади, но чтобы ремешок был обязательно не уже 2 см.

Для домашней обуви в силе те же требования: закрытая плотная пятка, гибкая подошва, небольшой (0,5 – 1 см) каблучок, легкие воздухопроницаемые материалы – ведь в ней ребенок ходит каждый день по несколько часов. А вот мягкие шлепанцы или тапочки в виде забавных зверюшек – плохой подарок малышу. Они не «держат» ножку и не только не помогают, а иногда мешают ей правильно формироваться. Никогда не покупайте и тяжелых башмаков, в них трудно бегать, устают ноги, портится походка и форма стопы.

Выбирая обувь:

1) попробуйте согнуть подошву. Получилось – прекрасно! Ведь жесткая, негнущаяся подошва способствует развитию плоскостопия, нога в такой обуви «едет» вперед, пальчики упираются в носок, деформируются, сбиваются. Ходить в ней неудобно и вредно;

2) традиционный подошвенный материал – натуральная кожа, легкая, гигиеничная. Надо лишь помнить: промокнув, она становится жесткой, теряет гибкость. Сандалии на кожаной подошве годятся только для сухой погоды, а на полу они скользят (учтите это обстоятельство, выбирая туфельки для яслей и детского сада);

3) обратите внимание на застежку. Очень удобны «липучки» - быстро застегиваются и расстегиваются, с ними без труда справятся даже крохи. Проверьте, чтобы застежка была достаточно большой и надежно держалась. Если приглянутся сандалии с пряжками, рассмотрите, как они сделаны, не поцарапают ли ноги;

4) проведите рукой внутри башмачка: нет ли грубых швов, торчащих жестких ниток, смятой подкладки – всего, что может натереть или поранить нежную детскую кожу;

5) дошкольникам абсолютно не годятся туфельки с изящным узким носиком. Пальчики стопы в этом возрасте расположены веерообразно. Чтобы их не стискивать, не деформировать, «носы» обуви должны быть широкие, округлые, лучше закрытые.