# ***КАКУЮ ОБУВЬ ВЫБРАТЬ РЕБЕНКУ В ДЕТСКИЙ САД?***

 Проблемы с опорно-двигательным аппаратом у новорожденных встречаются крайне редко. Тем не менее, среди взрослого населения отменным здоровьем скелета обладает уже только 30% людей. В большинстве случаев причиной болезни ног является то, что в детстве ребенок носил неправильную обувь. В том числе в детсаду. Наши дети в садике ежедневно проводят по 8-9 часов. То есть так называемая сменная обувь для них на самом деле является основной, а значит, активно влияет на формирование стоп, походки и всего опорно-двигательного аппарата.

**Тапочки.**В качестве сменки такая обувь категорически не приветствуется, так как  не фиксирует стопу, не имеют супинаторов, легко промокают, не защищают ножку малыша от ударов.

**Шлепки.** В роли сменки – это всегда категорическое «нет». Обувь такого типа – самая вредная для маленьких детских ног. Такие изделия не дают стопе необходимую фиксацию, а значит, в них опасно играть подвижные игры. Кроме того, обувь без задника способствует искривлению стопы на стадии ее формирования.

**Кеды** **и кроссовки.** Для постоянного ношения также плохой выбор. Во-первых, в кедах  нет необходимого для малышей каблука. Задник в кедах не настолько крепкий, чтобы защитить голеностоп активного ребенка. А кроссовки - это обувь закрытого типа, в которых ножка малыша за день спарится и будет постоянно влажной, что может привести к грибковым заболевниям.

**Слипоны**. Подойдут только для физкультурных занятий. И причина опять в строении изделия. В такой обуви нет жесткой подошвы с широким каблуком, высокого крепкого задника и укрепленного мыска. А все это довольно вредно для растущих детских ног. Практически такими же преимуществами и недостатками обладают и [**мокасины**](https://theoleo.com.ua/detskie-mokasiny/). В них удобно, легко и приятно. Но только детям постарше. Для малышей мокасины не подходят, так как могут стать причиной деформации и неправильного развития стоп.

### **Что же остаётся?**

### **Ну конечно всеми любимые - САНДАЛИКИ!**

Либо, как разновидность, босоножки с фиксированной пяткой. Такая обувь легкая и удобная, она не парит детей ни летом, ни зимой, когда включают отопление.

Для маленьких мальчиков и девочек очень важно носить обувь, в которой не просто присутствует цельный задник, а соответствует особой конструкции – высокий и жесткий. Только в такой обуви стопа малыша фиксируется в анатомическом положении, защищена от вывихов и растяжений. Наиболее подходящий носок в детсадовской обуви – широкий и закрытый. Он не может быть зауженным или слишком плоским, иначе будет сдавливать и натирать пальцы ног. Для лучшей циркуляции воздуха на передней части башмачков для детсада должна быть дополнительная перфорация.

Любая детская обувь, а тем более, предназначенная для времяпрепровождения в детсаду, должна быть из мягких, эластичных и дышащих материалов (кожа, замша, текстиль), которые легко повторяют контур ступни и легко поглощают пот.

На протяжении дня ребенку в детском саду придется по несколько раз менять обувь: сразу после прихода в детсад, после прогулки, сна и затем снова переобуваться в конце дня. Понятное дело, что самостоятельно малыш не сможет справиться со шнуровкой или вычурными застежками. Поэтому идеальная обувь для детсада должна иметь самые простые элементы фиксации, справиться с которыми мог бы даже самый маленький ребенок без посторонней помощи. Оптимальными в таком случае являются липучки.

Все малыши очень подвижны, тем более в детском саду, где им предстоит бегать и играть с такими же непоседами. Но эти игры должны быть безопасными для крохи. Конечно, родители не могут проконтролировать, во что играет малыш в детсаду – это задача воспитателей. Поэтому правильная подошва для сменки - гибкая и нескользкая.

Лаконичный дизайн и минимум элементов декора.  Во-первых, за такой обувью легче ухаживать, а во-вторых, она безопаснее для детсадовца. Яркие стразы, бантики привлекают внимание любопытных малышей. Они то и дело норовят сорвать с обуви блестящую деталь и попробовать ее на вкус, что, как сами понимаете, небезопасно.

И еще один важный момент, о котором также нельзя забывать. Подошва детской обуви обязательно должна быть с невысоким широким каблуком, который поддерживает ножку малыша в естественной позиции, способствует созданию правильного переката ступни при ходьбе.

Помните, что необходимо покупать обувь по размеру. В тесной обуви у ребёнка может измениться свод стопы и нарушается кровообращение, в результате чего ножки мёрзнут. Слишком свободная обувь также не желательна, так как она затрудняет движения, ребёнок чаще падает, нарушается осанка. Допустимый запас в изделии  - от 0,5 до 1 см.

Также в качестве сменки для детского сада отлично подходит так называемая профилактическая ортопедическая обувь. Такие модели несильно отличаются от обычных ежедневных, но благодаря некоторым нюансам конструкции создают дополнительную поддержку для голеностопа, лучше удерживают ступню, защищают от искривлений и повреждений суставов, снимают нагрузку с позвоночника.

Инструктор по физической культуре: Чухонцева Е.А