

Консультация для родителей.

Как правильно выбрать обувь ребенку.

Родителям следует подбирать обувь в соответствии с формой и размером стопы ребенка, а также надо учитывать такие свойства обуви как: прочность, легкость, мягкость, гибкость, удобство при носке. Обувь должна соответствовать климату, времени года, а также использоваться по назначению. Обувь делят на бытовую (повседневная уличная, домашняя, сменная) и специальная (спортивная, медицинская).

Удобной во всех смыслах детская обувь – обувь, которая изготовлена из кожи, так как кожа обладает большой прочностью и пластичностью! Кроме кожаной можно приобретать обувь с верхом из ткани, шерсти, меха. Текстильная обувь обладает плохой теплопроводностью и хорошей теплоизлучаемостью, поэтому она хороша для летнего сезона и недостатком обуви из ткани является более быстрое ее загрязнение, чем кожаной. Обувь из кожзаменителя для детей нежелательна!

В детской обуви каблук необходим! Он искусственно повышает свод стопы, предупреждает плоскостопие и способствует защите пятки от ушибов! Высота каблука для дошкольников от 5 до 10 мм! Стелька должна соответствовать форме детской стопы, как бы повторять ее лучевую форму!

Обувь не должна быть жесткой, так как при уменьшении жесткости подошвы более равномерно распределяются нагрузки по всей площади опоры и осуществляется правильный режим движения стопы. Негнувшаяся подошва (жесткий низ обуви) ограничивает движения большого пальца, в результате чего этот палец сдвигается кнаружи, а вследствие этого страдает мышца, отводящая большой палец! По весу обувь должна быть по возможности лёгкой, потому что тяжелая обувь затрудняет передвижение!



Необходимо учитывать особенности развития детской стопы. У мальчиков и девочек в возрасте до 7 лет включительно ежегодный прирост стопы составляет в среднем 11 мм. Учитывая такой быстрый рост стопы, надо менять обувь один раз в 6 месяцев! Родители должны уделять особое внимание примерке, так как сам ребенок не может определить годность обуви. Ее следует примерять на обе стопы, после чего предложить походить, постоять, чтобы убедиться в ее удобстве, а также пошевелить пальцами ног. Узкая обувь сжимает пальцы! Нарушается кровообращение. Слишком свободная обувь способствует распластыванию стоп и изменения кожных покровов! Если задник неплотно прилегает к пятке, то пяточка ребенка будет выскакивать при каждом шаге и травмироваться!

Детям не рекомендуется обувь с открытой пяткой, так как она не удерживает пятку в правильном положении, из-за чего может развиваться плоскостопие! В теплую сухую погоду весенне-осеннего периода рекомендуется носить ботинки или полуботинки. Исходя из конструкции обуви более рациональными считаются ботинки, поскольку удерживают в правильном положении как стопу, так и голеностопный сустав. Особенно это важно для предотвращения развития плоскостопия у детей. Резиновые сапоги желательно надевать в дождливую погоду с шерстяным носком, войлочной стелькой, чтобы предотвратить переохлаждения ног!

Нежелательна детям лакированная обувь, так как лак плохо пропускает воздух и влагу, что вызывает потливость и болезненность стоп! Также неудобны открытые туфли без застежек, которые держаться за счет обхвата, что тем самым сжимает и вызывает утомление мышц!

Чешки, кеды, спортивные тапочки предназначены только для занятий спортом! Для сменной обуви рекомендуются всё-таки кожаные или текстильные туфли с черной подъемной лентой!

Таким образом, чтобы детская обувь выполняла свою роль и не оказывала отрицательного влияния, следует правильно ее подбирать!

Спасибо за внимание!

