

«Как правильно выбрать обувь для ребёнка!» (2-3 года)

Наша сегодняшняя тема посвящена Какую обувь выбрать, чтобы ребёнок избежал плоскостопия? Многие родители мало обращают внимание на детскую обувь. Ведь насколько правильно сформируется стопа малыша в детстве, будет зависеть здоровье его ног.

При выборе обуви (уличной, сменной, зимней, летней) необходимо соблюдать определенные правила:

1. Обувь надо покупать по размеру. Запас «на вырост» не должен превышать 15 мм. Нельзя ребенку носить обувь впрыток. Тесная обувь приводит к нарушению кровообращения, что является одной из причин плоскостопия.
2. Задник обуви должен быть жестким, чтобы пятка не съезжала.
3. Правильная обувь должна иметь небольшой каблук – в районе 15 мм, и обязательно чтобы был супинатор.

Желательно выбирать обувь с закрытой пяткой – фиксирует ступню и помогает её правильному формированию.

При покупке обуви ребёнок должен примерить обувь стоя, а не сидя, и обязательно на обе ноги. Проследить, чтобы ступня и пальцы в них свободно двигались.

Очень важно покупать обувь только из высококачественных материалов, которые обеспечивают циркуляцию воздуха внутри и водонепроницаемость внешне.

Нельзя носить ребенку шлепки, тапочки в детском саду!

И в конце хотим Вам посоветовать носить ту обувь, которая комфортна и подходит именно вашему ребёнку, кошечку и **БУДЬТЕ ВСЕГДА ЗДОРОВЫ!**

