РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РЕСПУБЛИКА ТАТАРСТАН
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД №111 «БАТЫР»

КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
«МИР ДЕТСТВА»

Консультация для родителей

в рамках реализации проекта «ГАРМОНИЯ»

" Здоровая стопа или азбука детской обуви "

Подготовила:
Специалист КЦ, консультант
Аюпова Г.И.

г.Набережные Челны,
2021год

Здоровая стопа или азбука детской обуви

⇒ Детям до двух лет рекомендуется проверять соответствие размера обуви и длины ступни каждые два месяца.

⇒ В возрасте от трех до шести лет целесообразно делать это раз в три месяца.

Запомните, что дети не чувствуют боли, когда ходят в слишком тесной обуви. Это объясняется наличием жировой прослойки на детской ступне, которая притупляет ощущение боли от тесного ботиночка.

Размеры детской обуви

Россия	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	31,5
Япония	12	12,5	13	13,5	14	14,5	15	15,5	16	16,5	17	17,5	18	18,5	19	19,5
Корея	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195
Англия	2	3	4	4,5	5	6	7	8	8,5	9	10	11	11,5	12	13	13,5
Америка	1	1,5	3	4	5	5,5	6	7	8	9	9,5	10	11	12	12,5	13
Канада	1	1,5	3	4	5	5,5	6	7	8	9	9,5	10	11	12	12,5	13
Европа	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	32,5
Украина	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	31,5
миллиметры	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195
сантиметры	12	12.5	13	13,5	14	14,5	15	15,5	16	16,5	17	17,5	18	18,5	19	19,5

Казалось бы, нет ничего более простого - покупаем яркие ботиночки или туфельки с красивой застежкой, и беги, малыш! Но только эстетичный вид не должен побуждать родителей к покупке обуви своим чадам. При этом нужно руководствоваться рядом требований и правил. Новая обувь должна быть **на 0,5 -1 см длиннее стопы** (зимняя с учетом теплого носка).

⇒ Обувь должна быть просторной в переднем отделе ступни.

⇒ Ребенок должен примерить обувь, стоя, а не сидя, и обязательно на обе ноги.

Проследите, чтобы ступня и пальцы свободно двигались.

⇒ Никогда не покупайте детскую обувь без примерки, подбирайте каждую пару тщательным образом и не спеша.

Пусть малыш несколько минут походит в обновке, присядет, попрыгает. Расспросите у него, удобно ли ему, посмотрите, не изменилась ли его походка. Обувь должна нравиться ребенку. Выбирайте обувь с легкой подошвой, которая хорошо сгибается, чтобы ступня без усилий могла перемещаться с пятки на носок.

⇒ Очень важно покупать обувь из натуральных материалов. Это не только кожа, но и ткани: шерсть, полушерсть, фетр, войлок и т.п., которые обеспечивают свободную циркуляцию воздуха внутри и водонепроницаемость внешне.

⇒ Задник должен быть достаточно твердым, крепко удерживать пятку и защищать ее от выворачивания в сторону.

Иначе, обувь постоянно будет спадать с ножки. Чтобы проверить качество задней части обуви, нужно зажать задник между большим и другими пальцами руки и попробовать согнуть. Если это удается без особого труда, лучшее не покупать эту пару.

Девочкам можно для игр на улице приобрести туфельки или босоножки с "замком". Лучше всего, чтобы они были с ремешком, чтобы не спадали с ноги.

А мальчикам подойдет полуспортивная обувь, причем с объемным языком, чтобы защищал от песка и пыли, крепкими носками и задниками.

⇒ Проверьте, легко ли собираются в складочки верхние и боковые части обуви, когда малыш делает шаг.

Обязательно позаботьтесь, чтобы ребенок имел сменную обувь. Покупая детскую обувь, требуйте, чтобы продавец показал сертификат качества товара.

Не забывайте, что качество и здоровье важнее цены.

Пусть

нашим детям

будет легко

входить в жизнь!