**Консультация для родителей**

**Как подобрать обувь ребенку?**

**Подготовила старший воспитатель,**

**инструктор по физической культуре Белоусова О.Н.**

Поразительные цифры-98% всех детей появляются на свет со здоровыми ногами. В то же время две трети взрослых страдают от различных деформаций пальцев ног или всей стопы. Основная причина- слишком маленький или слишком большой размер обуви, носимый в детском возрасте. Подходящий ботинок внутри должен быть на 12-13мм длиннее стопы: 8-9 мм - свободное место спереди, необходимое пальцам стопы при каждом шаге, и 6мм на вырост.

Быстрее всего ноги растут на первом году жизни, в конце второго достигается примерно половина будущей окончательной величины ступни. **Основные правила: двух-трехлетним надо менять обувь на большую 2-3 раза в год. Каждый раз на номер больше (разница 6,6мм), четырех-шестилетним - 2 раза. Есть** особые приборы для измерения длины и ширины ступни по системе, разработанной педиатрами, ортопедами и изготовителями обуви.

Измеряют обе ступни и по более длинной ступне определяют размер будущей обуви. Совет на случай отсутствия такого измерительного прибора: поставить ребенка на лист  бумаги (картона) и обвести ступню карандашом. Это не заменяет измерения, но может служить подспорьем для опытного продавца.

Измерение полноты позволяет определить наиболее удобную для ребенка форму обуви. Надо дать ребенку попробовать несколько моделей различных производителей. Несмотря на одинаковый размер, могут быть отклонения на 2-3 размера. Кроме того, некоторые изготовители  детской обуви нередко ориентируются в своих разработках на женские или мужские модели, хотя детские ноги - это совсем не то же самое, что уменьшенные ноги взрослых. Для маленьких топтунов это имеет фатальные последствия. Мягкие детские ножки приспосабливаются, раздаются вширь. Малыши ничего не чувствуют, даже если обувь меньше на 2-3 размера(2см). Единственное, что заметно – это **покраснения и следы** от надавливания на пальцах ног. Кое-какие выводы позволяет сделать и поношенная обувь. Если верх обуви спереди выпирает за край подошвы, значит, она слишком коротка. Широкие поперечные складки на верхней части обуви показывают, что она слишком просторная.

О том, какую тяжелую работу выполняют ноги с первого же шага, свидетельствуют следующие внушительные цифры. При ходьбе вес тела переносится на обе ноги примерно по 100 раз в минуту, а при беге и подвижных играх - во много раз чаще. Природа замечательно учла это обстоятельство. Именно здесь сосредоточена четверть всех костей человеческого тела, соединенных и регулируемых с помощью 112 связок, 20 различных мышц и сухожилий. Надо, чтобы все они работали без помех.