

Несколько рекомендаций по подбору обуви для дошкольника:

- **Гибкая подошва.** Она должна легко сгибаться в месте переката стопы (примерно под основанием пальцев). Жёсткая подошва может создавать излишнюю нагрузку на суставы.
- **Надёжная фиксация.** Обувь должна хорошо облегать ножку, не сдавливая её. Закрытый жёсткий задник стабилизирует пятку, помогая избежать неправильной установки стопы.
- **Поддержка свода стопы.** Небольшое возвышение на внутренней стороне стельки (анатомическая стелька) способствует правильному формированию продольного свода стопы, что является профилактикой плоскостопия.
- **Дышащие материалы.** Приоритет — натуральным материалам: коже, текстилю с большим содержанием хлопка, замше. Они хорошо пропускают воздух, впитывают влагу, снижая риск потливости и раздражения кожи.
- **Простота надевания.** Оптимальное решение — застёжки-липучки. Шнурки, пряжки или сложные застёжки тратят много времени.
- **Спокойный дизайн.** Без страз и бусин. Мелкие детали могут представлять опасность, если ребёнок оторвёт и засунет в рот или нос.
- **Правильный размер.** Нужно оценить расстояние от кончика самого длинного пальца до края стельки. Запас должен составлять примерно 5-10 миллиметров. Недопустимо, чтобы обувь где-то жала или давила.
- **Регулярный контроль размера.** Измерять стопу ребёнка каждые 2-3 месяца, чтобы вовремя заметить, что обувь стала мала.



НЕТ!

ДЕТСКОМУ ТРАВМАТИЗМУ