

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 1 п. Лев Толстой филиал в пос. Свх. им. Льва Толстого
Лев-Толстовского района Липецкой области

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
НА ТЕМУ:
«КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБИРАТЬ ОБУВЬ РЕБЕНКУ».

Подготовила:
воспитатель д/с № 1
филиала пос. Свх. им. Льва Толстого
Холодкова Н.В.

Вы знаете, что выбирая обувь ребенку, не достаточно знать ее размер. Обувь надо обязательно примерить. Взрослый человек ориентируется на свои тактильные ощущения и жизненный опыт. С детьми же дело обстоит гораздо сложнее. Нет смысла спрашивать у малыша: «Не жмет ли ботиночек?». У него еще мало опыта в ношении обуви, и он пока не знает, что значит «жмет» или «не жмет».

К тому же, жировой слой, который есть на детской стопе, снижает болевые ощущения. Малыш может перепутать ботиночки местами и ходить так, не ощущая дискомфорта. Как же подобрать детскую обувь?

Во-первых, необходимо выяснить размер обуви. Для этого надо определить размер стопы и полноту.

Во-вторых, обувь нужно обязательно примерить на ребенка, так как у разных производителей размеры могут немного отличаться.

1. Определяем размер обуви

Чтобы определить размер обуви, нужно измерить длину стопы. Для этого поставьте обе ножки малыша (в носках) на лист бумаги и обведите их карандашом. Измерьте расстояние от самой выступающей точки пятки до наиболее выступающего пальца. Если для правой и левой ноги длины оказались различны, выберите наибольшую. Округлите полученный результат до 5 мм. Получится размер обуви в метрической системе. В штихмассовой системе, которая также используется в России, размером обуви считается длина стельки в штихах ($1 \text{ штих} = \frac{2}{3} \text{ см}$). Длина стельки обычно больше длины стопы на так называемый декоративный припуск. Его длина может колебаться от 0 до 1,5 см. Этот факт учитывается при переводе размеров из одной системы в другую. Маленькие дети не любят долгих примерок, поэтому чтобы облегчить себе выбор детской обуви, вырежьте из бумаги обрисованные стопы малыша и наклейте на картон. Полученные лекала можно вкладывать в новые ботиночки, чтобы определить «на глаз», поместится ли стопа ребенка в длину и в ширину. Если да, то можно примерить обувь на ножки ребенка.

Между носком ботинка и пальчиками ребенка должно оставаться около 1 см. Летом ножка малыша может немного отекает. А зимой в сапожках должно быть пустое пространство, в котором скапливается теплый воздух, благодаря чему ножки не будут мерзнуть. Кроме того, необходим запас для роста ступни.

Как это определить? Попробуйте вставить свой мизинец между пяткой ребенка и задником обуви. Толщина мизинца взрослого человека составляет приблизительно 1 см. Малыш при этом должен стоять на полу, чтобы он случайно не поджал пальчики и не ввел вас в заблуждение.

2. Определяем полноту

Обувь должна подходить не только по размеру, но и по полноте. Полнота (подъем) стопы – это обхват стопы в самом широком месте ее носочной части.

Слишком узкая обувь деформирует стопы малыша и нарушает кровообращение. В тесной зимней обуви мерзнут ноги. С другой стороны, в слишком широком ботинке нога не имеет опоры и неустойчива.

Обувь должна легко надеваться и сниматься. Если надевание ботинка требует усилий (ножка еле втискивается), не стоит их покупать с расчетом, что они «разносятся». Пока ботинки будут «разнашиваться», ребенок из них уже вырастет. Попробуйте примерить другую пару с большей полнотой. Детская обувь выпускается трех видов полноты в пределах каждого размера: широкая, средняя, узкая.

Некоторые модели летней обуви имеют возможность регулировать полноту обуви с помощью застежек или «липучек».

Определение размера обуви

Чтобы определить свой размер обуви нужно измерить стопу.

Поставьте обе ноги (в носках) на лист бумаги и обведите карандашом.

На полученном рисунке измерьте расстояние между самыми удаленными точками.

Померяйте обе ноги и выберите большее значение.

Полученный результат следует округлить до 5 мм.

Например, в результате измерений вы получили 22,5 см, округляем до 23,0 см

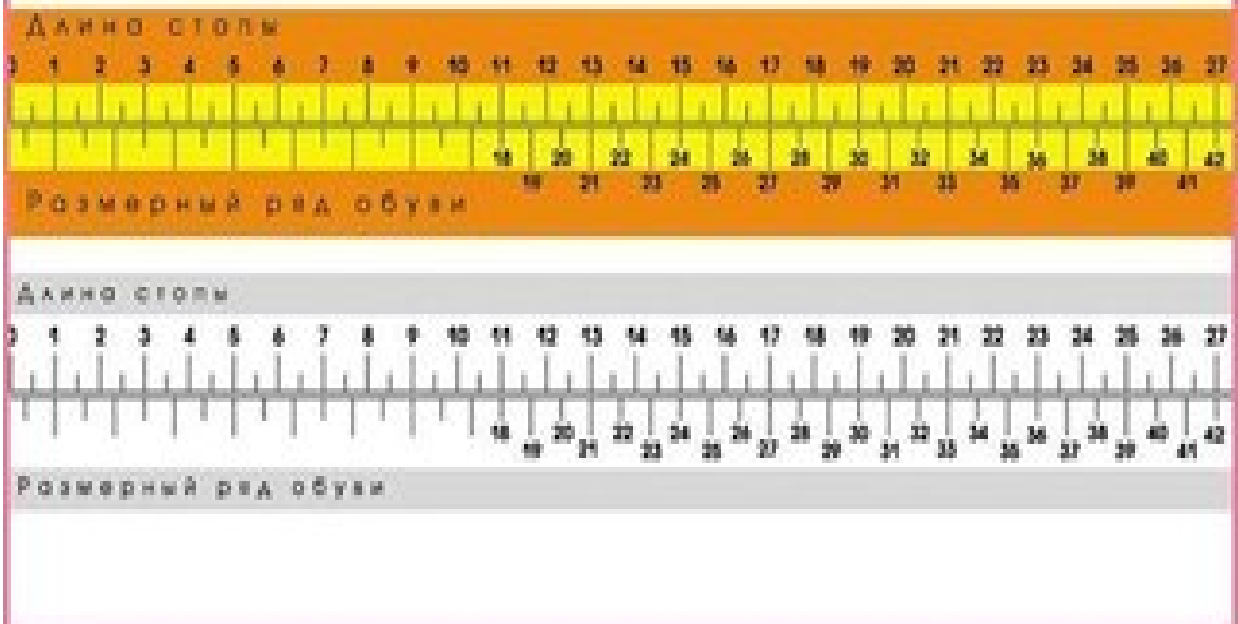
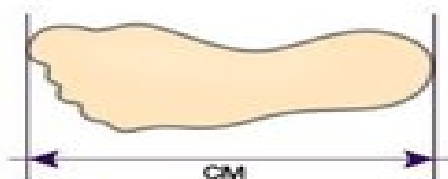
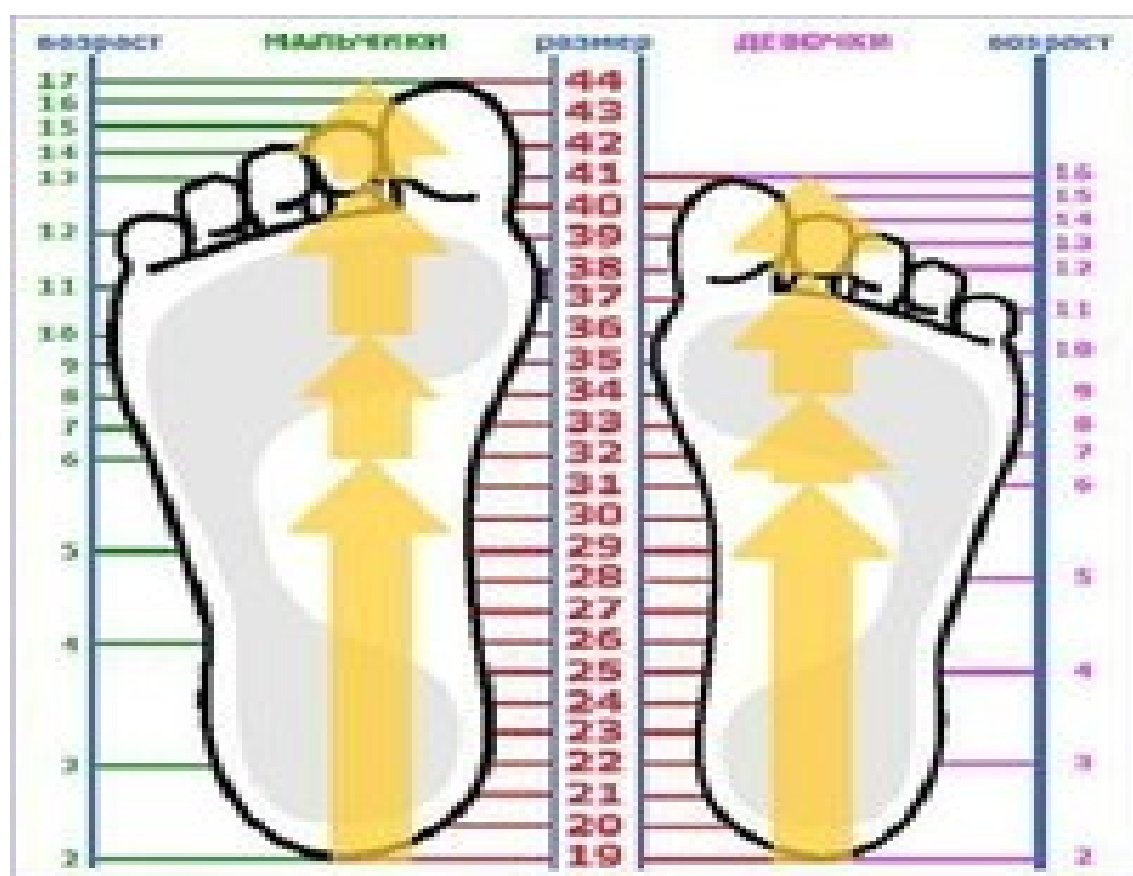


Рис. 1



Рис. 2





Размер обуви	Длина стельки, см.
19	12
20	12,5
21	13
22	13,5
23	14
24	15
25	16
26	16,5
27	17
28	18
29	18,5
30	19

Выбирайте правильную обувь

• Первые ботиночки для малышей должны быть только из натуральных материалов. Это может быть кожа или хлопчатая ткань. Шовов должно быть мало.

• Первая обувь должна быть достаточно высокой – выше лодыжки. Она должна фиксировать голеностопный сустав, чтобы избежать травм, чтобы нога не болталась.

• На зимнюю обувь должна быть хорошая фиксация пятки, чтобы избежать вывихов и переломов.

• Задник должен быть обязательным элементом, чтобы пятка малыша не соскакивала. При выборе смотрите на задник – он должен быть жестким.

• На детской обуви есть такая особенность, как «защелка» – она должна быть высотой 1,5 см.

• Желательно, чтобы быт малыша была закрыта – ребенок часто спотыкается и может упасть из-за. Ноги должны быть защищены.

• Обувь в зимнее время должна иметь утеплитель. Она не должна поддерживать тепло и ступа в жаркую погоду.

• Внутренний край детской обуви обязательно должен быть пружинным, а не жестким, как на взрослых обуви.

