

## Разбор возможных вариантов обуви в садик

Собирая малыша в детский сад, родители стараются подобрать ему максимально удобную и практичную обувь. Некоторые полагают, что для детсада нет ничего лучше, чем кроссовки. Другие уверены, что идеальная сменная обувь – это тапочки или слипоны. Третьи убеждают, что правильная сменная обувь для детского садика – сандалии либо босоножки. Так какую обувь выбрать ребенку в детский сад? Этот вопрос волнует многих заботливых родителей. Чтобы понять, кто прав, надо проанализировать все плюсы и минусы популярных вариантов сменной обуви.

### Тапочки или шлепки



На первый взгляд может показаться, что раз ребенок носит тапочки дома, значит, они также идеально подходят и для садика. На самом деле все не так однозначно. Да, тапочки удобные, мягкие, не сжимают стопу, среди них есть как легкие летние варианты, так и утепленные мехом или войлочные. Но, несмотря на все преимущества такой обуви, далеко не во всех детских садах приветствуются домашние тапочки в качестве сменной обуви. Особенно, если это тапки с мягким задником и без элементов дополнительной фиксации стопы. Но если вам посчастливится найти так называемые **ортопедические модели** с укрепленным задником и застежками, то такой вариант вполне приемлем и для детского сада.

А вот шлепки в роли сменной обуви – это всегда категорическое «нет». Обувь такого типа – самая вредная для маленьких детских ног. Такие изделия не дают стопе необходимую фиксацию, а значит, в них опасно играть подвижные игры. Кроме того, обувь без задника способствует искривлению стопы на стадии ее формирования.

### Легкие босоножки и сандалии.

В большинстве детсадов именно такую обувь называют самой подходящей сменной обуви. Между тем далеко не каждый фасон босоножек или сандалий подойдет для детсада. Такая обувь легкая и удобная, она не парит детей ни летом, ни зимой, когда включают отопление. Но чтобы ребенку было по-настоящему удобно и полезно, в такой сменной обуви, необходимо выбирать фасоны с закрытым крепким задником. Кроме того, лучше отдавать предпочтение вариантам, в которых защищены пальцы ног.

Закрытые **босоножки** и **сандалии** создают необходимую фиксацию для голеностопа маленького непоседы, а также защищают нежные пальчики от повреждений. Единственный минус такой обуви: если в помещении садика прохладно (например, пока еще не включили отопление), то в босоножках или сандаликах малышу может быть холодно.

Кеды или кроссовки для детского сада.

Из-за специфического строения кеды не входят в список обуви, рекомендованной для дошкольников, а значит, для детского сада они также не самый лучший выбор. Во-первых, в таких изделиях нет необходимого для малышей каблука. Во-вторых, задник в кедах не настолько крепкий, чтобы защитить голеностоп активного ребенка. В-третьих, обувь на шнуровке также не очень подходит для малышей (ребенок не сможет самостоятельно с ней справиться, кроме того, во время игр шнурки могут развязаться, что также опасно для крохи).

Из группы спортивной обуви больше всего на роль сменной обуви годятся **кроссовки**. Обувь такого типа отлично фиксирует стопу, да и собственно разработана для активного отдыха. Но некоторые предостережения касаются и кроссовок. Помните, что это обувь закрытого типа, а значит, в теплом помещении в ней может быть жарко (тем более что малыши в детском саду почти не сидят на месте).

Модные слипоны и мокасины



Многие воспринимают слипоны как «уличный вариант» домашних тапок. Они такие же мягкие, удобные, дышащие, но абсолютно не подходящие для детских садов. И причина опять в строении изделия. Да, **слипоны из натурального текстиля** не парят ноги. Но в такой обуви нет жесткой подошвы с широким каблуком, высокого крепкого задника и укрепленного мыска. А все это довольно вредно для растущих детских ног.

Практически такими же преимуществами и недостатками обладают и **мокасины**. В них удобно, легко и приятно. Но только детям постарше. Для малышей мокасины не подходят, так как могут стать причиной деформации и неправильного развития стоп.

### Советы и рекомендации для родителей:

С вариантами обувных изделий, подходящими для детского сада, мы уже разобрались. Но на этом рекомендации по выбору сменной обуви для дошкольников отнюдь не заканчиваются. Есть еще несколько важных моментов, игнорировать которые также нельзя.

Температура помещения в детском саду: Подумывая над выбором сменной обуви для детского сада, не забывайте, что в таких учреждениях температура воздуха обычно колеблется в пределах 20 градусов, поэтому в слишком закрытой обуви из плотных материалов детская ножка будет сильно потеть. В качестве сменной обуви важно выбирать изделия из натуральных дышащих материалов, которые не будут парить, и сковывать ножку. Тем не менее, в холодное время года и в демисезон, когда еще не включили отопление, ребенку может понадобиться более теплая обувь, например, с уплотненной подошвой или утепленным верхом. Но здесь важно не перестараться. Помните, дети мерзнут меньше чем взрослые, а ножки у них перегреваются и потеют быстрее.

Материал изготовления обуви: Любая детская обувь, а тем более, предназначенная для времяпрепровождения в детсаду, должна быть из мягких, эластичных и дышащих материалов, которые легко повторяют контур ступни и легко поглощают пот. В первую очередь речь идет о мягкой натуральной коже, нубуке и прочном текстиле. Обувь из чрезмерно жестких материалов может давить на нежную детскую стопу, натирать мозоли и нарушать кровообращение. Изделия из синтетики – негигиеничны в носке, так как способствуют еще большему потению ног, но при этом вообще не впитывают влагу и не позволяют стопе дышать, что в итоге может закончиться грибковым заболеванием. Так что синтетика для детсада – не вариант.

Вес обуви: Чем обычно занимаются дети в садике? Правильно – бегают, прыгают, ползают, лазают по шведским стенкам, в общем, ни минуты покоя. Чтобы подвижные игры не были малышу в тягость, он должен быть обут в легкие и удобные башмачки. Поэтому выбирая вариант сменной обуви, всегда обращайте внимание на вес изделия. Помните, в слишком тяжелой обуви дети становятся малоподвижными, так как их ножки быстро утомляются.



Простота застежки: На протяжении дня ребенку в детском саду придется по несколько раз менять обувь: сразу после прихода в детсад, после прогулки, сна и затем снова переобуваться в конце дня. Понятное дело, что самостоятельно малыш не сможет справиться со шнуровкой или вычурными застежками. Поэтому идеальная обувь для детсада должна иметь самые простые элементы фиксации, справиться с которыми мог бы даже самый маленький ребенок без посторонней помощи. Оптимальными в таком случае являются липучки.

Уделяем особое внимание подошве: Все малыши очень подвижны, тем более в детском саду, где им предстоит бегать и играть с такими же непоседами. Но эти игры должны быть безопасными для крохи. Конечно, родители не могут проконтролировать, во что играет малыш в детсаду – это задача воспитателей. Но мамы и папы вполне могут позаботиться, чтобы кроха, бегая, не падал. Все, что надо для этого, выбрать башмачки на правильной подошве.

Гибкая и нескользкая – это два ключевых требования к нижней части сменной обуви для детсада. Что касается гибкости, то она должна присутствовать только в передней части подошвы. Благодаря такой конструкции, изделие не будет вызывать дискомфорт в ногах во время ходьбы или бега. Ну а о том, что детская обувь не должна скользить при контакте с полом, это факт, который не требует дополнительных объяснений, хотя молодые родители перед покупкой обновки часто забывают посмотреть на низ подошвы и проверить наличие протектора.

И еще один важный момент, о котором также нельзя забывать. Подошва детской обуви обязательно должна быть с невысоким широким каблуком, который поддерживает ножку малыша в естественной позиции, способствует созданию правильного переката ступни при ходьбе.

Ортопедические нормы: Независимо от того, какие модные тенденции преобладают сегодня, важно помнить некоторые правила, которые необходимо соблюдать при покупке любой детской обуви.

Прежде всего, изделие не должно ограничивать движения малыша. То, есть ни при каких обстоятельствах нельзя покупать в качестве сменной обуви слишком тесную или большую обувь. Допустимый запас в изделии может составлять от 0,5 до 1 см.

Во-вторых, не забываем, что роль сменной обуви категорически не может выполнять обувь, доставшаяся малышу «по наследству» от старших братьев или сестер. Нет ничего хуже, чем разношенная кем-то обувь. Это самый короткий путь к деформации маленьких стоп, формированию плохой походки, а иногда и к разным кожным заболеваниям.



В-третьих, следует обращать внимание на задник и носок обуви для детского сада. Для маленьких мальчиков и девочек очень важно носить обувь, в которой не просто присутствует цельный задник, а соответствует особой конструкции – высокий и жесткий. Только в такой обуви стопа малыша фиксируется в анатомическом положении, защищена от вывихов и растяжений. Наиболее подходящий носок в детсадовской обуви – широкий и закрытый. Он не может быть зауженным или слишком плоским, иначе будет сдавливать и натирать пальцы ног. Для лучшей циркуляции воздуха на передней части башмачков для детского сада должна быть дополнительная перфорация.

По поводу супинатора у ортопедов нет однозначного ответа. Если ребенок не страдает плоскостопием, то может обойтись и обувью с обычными стельками. В ином случае супинатор незаменим. Но выбирая такую обувь, необходимо помнить, что она должна в точности соответствовать размеру детской стопы, в ином случае супинатор займет неправильную позицию под аркой ступни и, наоборот, приведет к искривлению.

Также в качестве сменной обуви для детского сада отлично подходит так называемая профилактическая ортопедическая обувь. Такие модели несильно отличаются от обычных ежедневных, но благодаря некоторым нюансам конструкции создают дополнительную поддержку для голеностопа, лучше удерживают ступню, защищают от искривлений и повреждений суставов, снимают нагрузку с позвоночника.