**Памятка для родителей**

**«Обувь для дошкольников»**

**Какой же должна быть обувь для дошкольника?**

**Первое. Обувь должна соответствовать форме, размеру стопы** и иметь в носочной части припуск 5 – 7 мм, учитывающий увеличение длины стопы за счёт её естественного прироста и во время ходьбы под влиянием нагрузок. Обувь не должна быть чрезмерно свободной. Недопустима зауженность в носочной части.

**Второе. Подошва должна быть достаточно гибкой.**

Чтобы проверить гибкость подошвы, следует, удерживая пяточную часть обуви, поднять носочную. Гибкость считается достаточной, если угол составляет 25 градусов.

**Подошва должна быть высокой.**

 **Слишком мягкая подошва также недопустима**.

**Третье.** Важным элементом обуви для дошкольников является каблук. **Высота каблука не должна превышать 5-10мм,** такой каблук увеличивает свод стопы, её рессорность, защищает пятку от ушибов, смягчая удар о твёрдую поверхность при ходьбе.

**Четвёртое**. В профилактике деформации стопы особое значение имеет **наличие фиксированного задника**, который позволяет прочно удерживать пяточную кость и предотвращает её отклонение наружу.

**Пятое.** Обувь должна обеспечивать **прочную фиксациюв носочной части.**

**Шестое**. Прочная фиксация стопы в обуви обеспечивается также соответствующими **креплениями.**

**Седьмое.** Для обеспечения оптимального температурно – влажностного режима внутриобувного пространства необходимы такие конструктивные решения (переплетение ремешков, дополнительные «окошки» и др.), которые позволяли бы осуществлять **хорошую вентиляцию обуви.**

Ресурсы: <http://www.babylessons.ru/pravila-vybora-obuvi-dlya-doshkolnika/>

 Подготовила воспитатель высшей категории

 Курятникова Ольга Геннадьевна