**Яким повинно бути взуття для дітей?**

Дитяча стопа, в порівнянні зі стопою дорослої людини, має ряд морфологічних особливостей. Вона ширша в передній частині і звужена в п’яткової. У дітей дошкільного віку на підошві сильно розвинена підшкірна клітковина, що заповнює склепіння стопи, що нерідко призводить до діагностичних помилок. При цьому діти часто скаржаться на швидку стомлюваність, головний біль і біль в гомілці і стопі. У них також порушується хода. Форма стопи впливає також і на стан постави і хребта дитини. Стопа визначається розташуванням особливих рефлексогенних зон на підошовної поверхні, що забезпечують зв’язок стопи з різними системами організму (серцево-судинної, дихальної та ін)

Таким чином, стопа, завдяки унікальному будовою і важливих функцій, впливає на весь організм.

***Яким ж має бути взуття для дошкільника?***

Взуття має відповідати формі і розміру стопи.

Підошва повинна бути гнучкою, не повинна бути високою і не дуже м’якою.

Важливим елементом взуття для дошкільнят є каблук, висота якого не повинна перевищувати 5-10 мм.

У профілактиці деформації стопи особливе значення має наявність фіксованого задника, який дозволяє міцно утримувати п’яткову кістку і запобігає її відхилення назовні.

Взуття має забезпечувати міцну фіксацію в носовій частині.

Міцна фіксація стопи у взутті забезпечується також відповідними кріпленнями.

Велике значення для попередження деформації стопи мають за гартувальні процедури, в тому числі використання гідромасажних ванн, а також використання тренажерів для стоп.

***Одяг для дитини в різні сезони***

У спекотну погоду необхідно носити одяг з бавовняної тканини, яка забезпечує швидку віддачу тепла і оберігає від перегрівання. Влітку в теплу сонячну погоду діти можуть ходити в легких одношарових костюмчиках без рукавів або сарафанчиках, на голові повинна бути панамка зі світлої тканини або шапочка з козирком для захисту від сонця.

Навесні і восени в дощову погоду верхній одяг має бути з непромокального матеріалу з підстібками, що володіє хорошими теплозахисними властивостями. Дуже зручні куртки або комбінезони на синтепоновою підкладці: вони легкі, досить теплі і, що важливо, легко стираються і швидко сохнуть. Кількість шарів одягу між білизною і курткою залежить від температури повітря.

Якщо на вулиці холодно, замість однієї товстої теплою речі краще надіти дві легкі й менш теплі. Між шарами одягу створюється повітряний прошарок, що сприяє збереженню тепла. Більш тонкі речі не утрудняють руху і менше важать, що для дитини дуже важливо.

Верхній зимовий одяг захищає дітей від холоду, вітру та вологи, тому повинна складатися не менше ніж з двох шарів: нижнього – теплозахисного і верхнього – вітрозахисного, що оберігає від проникнення під одяг зовнішнього повітря. Конструкція зимового одягу повинна забезпечувати велику герметичність, що виключає надходження холодного повітря через застібки, комір, рукави.

Окрім одягу має велике значення для профілактики переохолодження. Комплект з куртки і напівкомбінезона (утеплені брюки з грудкою і спинкою на лямках) найбільш зручний. Куртки при активних рухах дитини (нахилах, підйомах рук вгору) піднімається, оголюючи поперек, а спинка напівкомбінезона її прикриває. Цільновикроєний комбінезон не підходить для прогулянок дітей дошкільного віку: він сковує руху, його незручно одягати і важче вичистити, висушити після прогулянки.

Між білизною та верхнім одягом (в залежності від погоди) можуть бути сорочка і светр або тільки сорочка, колготки і рейтузи або тільки колготки.

У прохолодну погоду, а також взимку при відсутності сильних морозів дітям рекомендується носити в’язані шапки, добре прикривають лоб і вуха. У сильні морози для щільного прилягання під теплу шапку слід надягати тонку трикотажну шапочку з вушками, яка зав’язується під підборіддям. Доброю захистом від вітру служить капюшон куртки, надітий поверх шапки.

В умовах часто мінливої ​​погоди не може бути універсального зимового або осіннього одягу. Одяг дитині потрібно підбирати щодня, залежно від температури повітря, вологості і сили вітру.

І пам’ятайте: ношена річ холодніше нової. Майте це на увазі, якщо ваша молодша дитина доношує куртку за старшим.

У вуличному одязі дитина знаходиться не тільки на прогулянці, а й у громадському транспорті, і в магазинах. У цих випадках потрібно мати можливість зняти частину одягу, щоб дитина не спітніла.

У кожному разі одяг повинен бути чистим, красивим, яскравим і викликати у дитини радість і гарний настрій.