

## **«Какую обувь покупать детям».**

### *Рекомендации для родителей.*

Вовремя, а главное – верно подобранная обувь позволит стопе малыша правильно развиваться и избежать в будущем проблем со здоровьем.

Анатомия человеческой стопы довольно сложна. Более 20 маленьких косточек соединяют и приводят в движение различные мышцы, связки и сухожилия. У ребёнка стопы очень мягкие и гибкие. Костную ткань заменяет хрящевая, отсюда риск неправильного формирования стопы со всеми вытекающими последствиями.

1. Покупая обувь, стоит мерить её стоя, так как при нагрузке размер стопы увеличивается в длину и в ширину на 0,5 – 1 см. Стопа должна не только входить в обувь, но также иметь в ней соответствующую свободу и пространство.
2. Не рекомендуется покупать подержанную обувь, а также без конца чинить старую.
3. Обувь должна соответствовать времени года и образу жизни ребёнка, его возрасту и индивидуальной форме стопы. Так как, даже качественная обувь, подобранная не по размеру или не по сезону, не может обеспечить здоровое развитие стопы ребёнка. Поэтому летом у малыша должны быть лёгкие сандалии, весной – демисезонные ботиночки, а зимой стоит приобрести тёплые сапожки на меху. Обувь «на вырост» или слишком тесная обувь тоже может нанести вред.
4. Продольная ось обуви должна проходить по второму пальцу, её подошва не должна быть искривлена.
5. Обувь не должна изменять естественной установки крайних пальцев (мизинца и большого), занимаемой ими при нагрузке, босой стопы. Внутренний край стопы должен составлять одну прямую линию.
6. Обувь должна иметь закрытый и твёрдый задник. По большому счёту он является профилактикой травматизма, защищая голеностопный сустав, который уязвим.
7. В области возвышения пальцев подошва должна быть эластичной и гибкой. Лучше подбирать обувь с рельефной прорезиненной подошвой, которая абсолютно не скользит.

8. Необходим каблук, но он должен быть невысоким, не более одного сантиметра. Его высота, конечно, зависит и от возраста ребёнка. Следует избегать плоской подошвы обуви. Однако, не стоит путать плоскую подошву с подошвой, на которой отсутствует каблук. Если у обуви ярко выражен рельеф, и чётко видно, что задник подошвы выше, стелька в районе пятки потолще, и есть супинатор, то это «правильная обувь».
9. Обратите внимание на стельку, она должна быть мягкой. С такой стелькой при естественной нагрузке свода стопы будут формироваться правильно, будет обеспечиваться мягкость походки и амортизация. Должен быть небольшой супинатор для стопы здорового ребёнка.
10. Желательно, чтобы детская обувь была крепкой, водонепроницаемой из гибкого и эластичного материала, лучше всего натуральный материал обуви, потому что все синтетические материалы могут вызвать аллергические реакции.
11. Возникает вопрос: «Необходима ли здоровому ребёнку ортопедическая обувь?» Ортопедическая обувь здоровому малышу не повредит. И для лечения небольших дефектов стопы её тоже вполне будет достаточно.
12. Для занятий физкультурой необходима специализированная обувь. Для занятий в спортивном зале – кеды на прорезиненной подошве, чешки; для занятий на улице – кроссовки. Эту обувь нельзя носить постоянно, после занятия её необходимо снять.
13. Для занятий в музыкальном зале необходимы чешки, они тоже не предназначены для постоянной носки, после занятия их необходимо переодеть.

**Ориентировочные сроки контрольных проверок, не пора ли сменить обувь?**

До 4 лет	Каждые 3 – 4 недели
До 10 лет	Каждые 8 – 12 недель
12 – 15 лет	Каждые 16 – 20 недель
Свыше 15 лет	Каждые полгода