

Дети намного более активны, более энергичны, чем взрослые. Не верите? А вы попробуйте догнать своего малыша и увидите, что это совсем нелегко. Дети бегают и прыгают, играют в мяч, катаются на роликах, легко покоряют возвышения и без усилий спускаются с них. Дети пытаются взять от жизни все, на полную скорость своих прытких ножек. А родители, в свою очередь, должны позаботиться, чтобы они имели соответствующую обувь.

По статистическим данным, у 98% детей с рождения здоровые ступни, а остаются они такими лишь у 40% взрослых. Много дефектов в развитии ступни возникают уже с детского возраста по причине ношения несоответствующей обуви. Поэтому **задача родителей** – не допустить, чтобы в будущем у ребенка были проблемы со здоровьем ног, развитием навыков правильной походки, формированием осанки.

Казалось бы, нет ничего более простого - покупаем яркие ботиночки или туфельки с красивой застежкой, и беги, малыш!

Но только эстетичный вид не должен побуждать родителей к покупке обуви своим чадам. При этом нужно руководствоваться рядом требований и правил.

Прежде всего, обувь ребенка **должна оберегать ноги от механических повреждений, обеспечивать**

**благоприятный микроклимат для ступни, отвечать ее анатомическим и физиологическим особенностям.** И хотя главным показателем удобства детской обуви для вас должно быть собственное мнение вашего чада, нужно знать и "теорию".

Имейте в виду, что несоответствующая обувь может **деформировать кости пальцев ног, вызвать плоскостопие или привести к хрящевым наростам**, даже если у малыша нет никаких жалоб на неудобство. Кстати, помните, что дети не чувствуют боли, когда ходят в слишком тесной обуви. Это объясняется наличием жировой прослойки на детской ступне, которая притупляет ощущение боли от тесного ботиночка. Поэтому обязательно обращайте внимание на то, чтобы **обувь малыша отвечала размеру ножки** и была бы с оптимальным "свободным пространством", которое необходимо ступне во время ходьбы. Но если оно будет слишком большим, это тоже плохо - ступня останется без опоры, а кожа ноги будет натираться. Кроме этого, покупая обувь, **необходимо учитывать и полноту ножки.** Ведущие компании-производители изготавливают ее трех видов полноты в пределах каждого размера.

Расстояние от кончиков пальцев до носка ботиночка должно составлять не меньше 15 мм. Эти дополнительные миллиметры позволяют учитывать

расширение ступни во время хождения (5 мм), рост ступни (7 мм), а также то, что носок любого ботиночка забирает около 3 мм длины.

Ребенок должен примерить обувь, стоя, а не сидя, и обязательно на обе ноги. Проследите, чтобы ступня и пальцы в них свободно двигались.

У каждого человека ступня имеет индивидуальную форму. Она может быть широкой или узкой, с длинными или короткими пальцами, высоким или низким подъемом и т.п. У ребенка, к тому же, все эти показатели изменяются в процессе роста. Потому никогда не покупайте детскую обувь без примерки, **подбирайте каждую пару тщательным образом и не спеша.** Пусть малыш несколько минут походит в обновке, присядет, попрыгает. Расспросите у него, удобно ли ему, посмотрите, не изменилась ли его походка. Обувь должна нравиться ребенку.

Что касается **материалов**, из которых изготавливают детскую обувь, то, независимо от того, ботиночки это, спортивные кроссовки или туфли "на выход", - лучше натуральных вам не



найти. К таким материалам принадлежат не только кожа, но и ткани: шерсть, полушерсть, фетр, войлок и т.п. Имейте в виду, что у детей ступни ног очень потеют, поскольку на небольшой общей поверхности их кожи содержится столько же потовых желез, сколько и у взрослых, кроме того, дети постоянно двигаются. Поэтому обувь должна быть *из таких высококачественных материалов, которые позволяют ступням "дышать"*, оставляя их сухими. Нужно, чтобы пот и конденсируемая вода с их помощью выводились наружу, а влажность окружающей среды не попадала внутрь.

Выбирая обувь для детей 1-3-летнего возраста, особенное внимание обращайте на то, можно ли **подошву** скрутить и согнуть. Благодаря таким ее свойствам, суставы ступни способны свободно двигаться, а ребенку легко перемещаться с пятки на носок.

**Задник** должен быть достаточно твердым, крепко удерживать пятку и защищать ее от выворачивания в сторону. Иначе, обувь постоянно будет спадать с ножки. Чтобы проверить качество задней части обуви, нужно зажать задник между большим и другими пальцами руки и попробовать согнуть. Если это удастся без особого труда, лучше не покупать эту пару.

Проверьте, легко ли собираются в складочки верхние и боковые части обуви, когда малыш делает шаг.

Детям до трех лет лучше выбирать **обувь с закрытой пяткой**, - она фиксирует ступню и помогает ее правильному формированию. Девочке можно для игр на улице приобрести туфельки или босоножки с "замком". Лучше всего, чтобы они были с ремешком, чтобы не спадали с ноги. А мальчикам подойдет полуспортивная обувь, причем с объемным языком, чтобы защищал от песка и пыли, крепкими носками и задниками.

Детям до двух лет рекомендуется проверять соответствие размера обуви и длины ступни *каждых два месяца*. В возрасте от трех до шести лет целесообразно делать это *раз в три месяца*. Для старших детей срок проверки - *четыре месяца*. Напомним, что длина ступни - это расстояние между самым длинным пальцем и крайней точкой пятки.

Обязательно позаботьтесь, чтобы ребенок имел сменную обувь.

*Покупая детскую обувь, требуйте, чтобы продавец показал сертификат качества товара. Не забывайте, что качество и здоровье важнее цены.*

**Пусть нашим детям  
будет легко входить в жизнь!**

# Азбука детской обуви

