



ВЫБИРАЕМ ОБУВЬ

Выбор обуви для ребенка — очень важное и ответственное мероприятие. Выбирая детскую обувь, ориентируясь только на свой вкус и размер ноги ребенка, вы очень рискуете его здоровьем, ведь по мнению специалистов, главной причиной плоскостопия является именно неправильно подобранная обувь.

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ РАЗМЕР ОБУВИ РЕБЕНКА

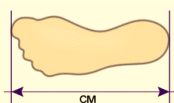
Ножки ребенка еще не полностью сформировались и состоят, в основном, из хрящевой ткани. Жировой слой, который еще сохраняется на детской стопе, снижает чувствительность к боли, и, даже если обувь жмет ребенку, деформируя стопу, малыш этого не ощущает. Стопа «окаменеет» к 6-ти годам. Поэтому родители должны позаботиться о том, чтобы их ребенок не носил слишком маленькую или слишком большую обувь. Для этого необходимо **каждые 2-3 месяца измерять ножку ребенка**.

Кроме того, необходимо помнить, что скорость роста детских стоп в разном возрасте разная: в 2-хлетнем и 3-хлетнем возрасте стопа увеличивается приблизительно на 2-3 размера в год; когда ребенок начинает ходить в детский сад — на 2 размера в год, а в школьном возрасте — на 1-2 размера в год. Эти данные впечатляют, особенно если учесть, что разница между размерами детской обуви составляет 5 мм.

Как правильно измерить длину стопы



1. Для этого поставьте малыша на твердой ровной поверхности на лист бумаги и обведите стопу; карандаш держите строго вертикально.



2. Измерьте расстояние от пяточков до кончика большого пальца обеих стоп — обычно они одинаковые, но иногда разница в длине может достигать 6 мм — ориентироваться следует на больший результат измерений.



3. Полученным результатом будет размер в **метрической системе (мм)**. Раньше в России использовалась только метрическая система, где размер детской обуви указывался в сантиметрах и равнялся длине стопы. Интервал между размерами составлял 5 мм. На сегодняшний день многие российские производители указывают размер по **штихмассовой системе**, то есть в штихах (1 штих равен 0,66 см).

Обувь велика, если:

- ✓ Супинатор находится не под сводом стопы, запас более 1 -1,2 см.

Обувь мала, если:

- ✓ Супинатор находится не под сводом стопы, пальчики выступают за край обуви (к сожалению, это можно увидеть только в открытых сандалиях), обувь натирает мозоли или красные полосы, ребенок поджимает в обуви пальцы.

Обувь подобрана по размеру:

- ✓ Супинатор под сводом стопы, запас около 1 см.

Лучшие способы для определения размера детской закрытой обуви

- ✓ **Достать стельку** и поставить ножку ребенка на нее, проконтролировав положение пятки. Так вы сможете понять, не поджал ли малыш пальчики, в отличие от других способов.
- ✓ Если стелька не достается, **поставить ножку на лист картона или плотной бумаги и обвести ее карандашом**. Важно держать карандаш вертикально, чтобы не увеличить и не уменьшить этот «след». Затем **вырезать след и вложить его в ботинок** или туфлю, совместить носок в обуви (прощупав пальцами) и оценить расстояние между следом и пяткой обуви.
- ✓ Когда малыш стоит, попробуйте **нащупать на носке обуви край большого пальца**.

Основные ошибки в подборе размера детской обуви

- ✓ **Оценивание «запаса»**, засовывая палец между задником и пяткой малыша – ребенок при давлении на пятку может подогнуть пальчики.
- ✓ **Примерка обуви на сидящего или лежащего ребенка** — под весом тела стопа удлинится на 3-6 мм.
- ✓ Измерение стопы сидящего или лежащего ребенка **сантиметровой лентой или линейкой**.

Примерка обуви

Отправляясь за покупкой в обувной магазин, желательно взять малыша с собой. Примерка – ответственное дело, и тут не стоит полагаться только на размер. Возьмите с собой рулетку и измерьте стельку приглянувшегося башмачка – если длина подходящая, то можно примерить.

Ребенок должен обязательно потопать в новых ботиночках по магазину и убедиться, что они ему нравятся. При этом ножки не выгибаются и не шаркают, а между задником ботинка и пяточкой крохи есть около 1 см.

Ортопеды не советуют полагаться на ответы малыша на вопрос, «не жмут ли ботиночки», так как до пяти лет стопа защищена жировой подушечкой и малыш просто не чувствует боли, в то время как его кости могут деформироваться.

Помните, что...

- ✓ Снимать мерку нужно только тогда, когда малыш **твердо стоит на ровной поверхности**, поскольку в положении сидя или на весу ножка всегда меньше.
- ✓ Измерить нужно **обе стопы**. Обычно они одинаковые, но иногда разница в длине достигает 6 мм.
- ✓ Все измерения и **примерки желательно проводить в конце дня**, потому что вечером из-за прилива крови ножки немного увеличиваются в размерах.

Кажется,
мне как раз!



ВЫБОР ДЕТСКОЙ ОБУВИ

С точки зрения гигиены и долговечности первое место среди материалов по праву занимает, конечно же, натуральная кожа. Она растяжима, пластична, обеспечивает доступ воздуха и испарение влаги.

В настоящее время создано множество высококачественных дышащих, надежных,

выдерживающих большие нагрузки материалов, заменяющих кожу. Их называют ВТМ — высокотехнологичные материалы.

Специальная водонепроницаемая, дышащая мембрана, расположенная внутри подкладки ботинка, позволяет регулировать климат внутри обуви.

Внутренние поверхности обуви тоже должны быть изготовлены из натуральных материалов, например, кожа ягненка или овечья шерсть.

Особое новшество современной качественной обуви — абсорбирующая влагу стелька, которая легко выжимается и стирается.



Задник нужен для фиксации голеностопа. Иногда называется «жесткой пяткой». Не путать с верхом берца, он как раз лучше мягкий — чтобы не натирал нежную кожу. Однако если этой мягкой «подушечки» на верхе берца нет, обувь не обязательно будет неудобной. Если обувь скроена правильно, ножку не натрёт. Следите за тем, чтобы **обувь без жесткого задника появилась в гардеробе вашего ребенка не раньше, чем ему исполнится 11 лет.**

Залог будущего здоровья ножек ребенка — обязательное наличие в любой детской обуви **супинатора**. Такие требования вполне обоснованы — ведь супинатор участвует в формировании нормального свода стопы, а его отсутствие может привести к плоскостопию. Супинатор не должен быть сильно выражен, так как его чрезмерные размеры могут привести к нарушениям в развитии ступни. Если нет специальных требований ортопеда, супинатор должен играть профилактическую роль.

Самые главные требования к **подошве** — это ее гибкость (для переката стопы при ходьбе), рифленость (чтобы не поскользнуться), износостойкость. Подошва должна быть плотной, цельной, повторять форму ноги, **хорошо сгибаться, но при этом не быть слишком мягкой**. Если подошва, наоборот, слишком жесткая, то малыш будет выскакивать из задников.

Детская ножка имеет веерообразную форму, поэтому **носок** у обуви должен быть просторным и желательно круглым. Пальчики внутри должны располагаться свободно, чтобы малыш мог ими немного пошевелить. Происходит нарушение кровообращения, и нагрузка распределяется не по всей стопе. В правильной обуви большой палец не должен быть плотно прижат к другим пальчикам.

Дети - это самое дорогое, что у нас есть, и на здоровье ребенка экономить просто невозможно!