

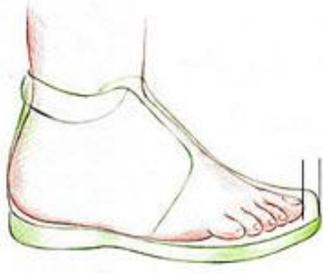
## Выбираем правильную детскую обувь

Красота и здоровье ножек наших деток непосредственно зависит от обуви, которую они носят. И вопрос о том, как не ошибиться с выбором ботиночек и туфелек (тем более что цена их нередко соизмерима с ценой на взрослую обувь), начинает волновать родителей с момента, когда малыш делает первые шаги.

Формирование стоп у детей происходит с рождения и до 7–8 лет. Уже с первых дней жизни малыша его мышцы, связки, суставы должны активно работать. До года малышу помогает мама: массаж внутренней и внешней части стоп улучшает кровообращение и мышечный тонус. Но ребенок растет, становится активным и подвижным и уже сам тренирует мышечный и суставный аппарат стоп. И здесь уже мамина забота – выбрать правильную обувь для малыша. Деформация ноги происходит преимущественно в процессе ношения обуви, которая не слишком хорошо подобрана – т.е. она либо чрезмерно узкая, либо чрезмерно заостренная, или наоборот очень широкая. При ходьбе нога сползает к носку, что приводит к серьезному защемлению ноги. Особенно небезопасно ношение заостренной обуви с высоким каблуком.

Поскольку детская обувь должна обеспечить правильное развитие ступни и предотвратить плоскостопие, при покупке обуви обращайтесь внимание на следующие моменты:

### Форма и фасон обуви



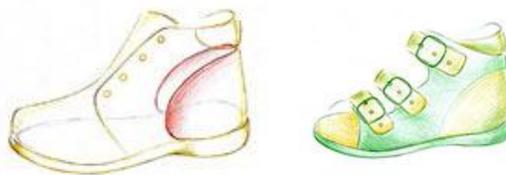
У малышей и деток постарше пяточка уже, а место у пальчиков – шире. Поэтому в детской обуви (даже в ущерб моде) носок должен быть широким, позволяя пальчикам свободно двигаться. Узкий носок сдавливает мягкие ткани, нарушает кровообращение, способствует неравномерному распределению нагрузки. Чем более выровненный внутренний край обуви, тем лучше, потому что в этом случае большой палец находится в своем естественном положении и отсутствует его стеснение с остальными пальцами.

**Материал** Идеальными являются натуральные (природные) материалы, такие как выделанная кожа (она растяжима, пластична, обеспечивает доступ воздуха и испарение влаги. т.е. ножка не потеет и нет предпосылок для грибковых заболеваний) или текстиль. Самым важным свойством этих материалов является то, что они адаптируются к анатомической форме ноги. Скажите твердое “нет” синтетике – она создает парниковый эффект, нарушает кровообращение в ногах, делает мышцы и связки стоп слабыми и опускает их свод.

### Список материалов, которые свободно "дышат"

- Текстиль (природные волокна такие как: шерсть, химические волокна - Polyamid...);
- Кожа (но лишь тогда, когда она натуральная);
- Водонепроницаемая обувь со специальной, пропускающей воздух мембраной;
- Резиновые сапоги.

**Задник** должен быть довольно жестким, выше щиколотки, закрывающим косточку. Так он будет поддерживать ступню вокруг пятки и предупреждать искривление пятки. При покупке проверьте: если задник легко гнется и мнется, эта обувь не подходит, ведь нога должна быть полностью и хорошо зафиксирована. Не должно происходить никаких нежелательных боковых движений пяточной части ноги, поэтому любая детская обувь должна иметь специальный "закрытый" раскрой, т.е. жесткий, высокий и хорошо облегающий ногу задник.



**Застежка** Хорошую фиксацию ноги в обуви обеспечивает также соответствующий фасон верха, потому что именно верх жестко удерживает ногу в нужном положении и защищает ее от повреждений и неосторожностей при ходьбе. Несмотря на то, что "липучки" удобнее шнурков, с медицинской точки зрения шнурки лучше регулируют прилегание обуви к маленькой ножке. Поэтому рекомендуем вам обувь на шнурках, или с закрытой верхней частью с ремешками. В самых маленьких размерных группах покупайте обувь исключительно по щиколотку.

**Подошва** Должна быть грубой, нескользкой (рифленой), эластичной, резиновой или полиуретановой, которая легко изгибается, повторяя движения стопы ребенка. При покупке обязательно попробуйте согнуть подошву в руках: она должна быть легкой и гибкой. В современных моделях подошва не приклеивается, а приваривается к верхней части обуви и потому способна выдержать весь натиск энергии малыша.

**Супинатор** Этот скромный валик внутри детской туфли играет важную роль в поддержке продольного свода стопы, обеспечивая ей правильное физиологическое положение и равномерное распределение нагрузки. Наличие супинатора помогает формировать нормальный свод стопы, исключая плоскостопие. Обувь без супинатора противопоказана детям!

**Каблук** Для того чтобы между пяткой и носком был небольшой перепад, необходимо наличие каблочки 0,5 – 1 см.

**Размер** Не ошибиться с размером поможет бумажный слепок детской стопы (измерения лучше всего производить в конце дня, когда размер ноги максимален, так как к концу дня к ногам приливает кровь и размер стопы увеличивается). Однако ребенка тоже нужно взять с собой в магазин, чтобы он смог принимать активное участие в выборе. Во-первых, вы сможете подобрать несколько пар обуви, сверяясь со слепком, а затем дать примерить ребенку выбранную модель. Во-вторых, малыши еще не могут рассказать о своих ощущениях, а вы должны быть уверены в том, что обувь имеет запас не больше 1–1,5 см и подходит ему не только по длине, но и по ширине и подъему (это можно проверить, вложив слепок в середину обуви).

**Гибкость обуви** То место, где нога при ходьбе гнется – для обуви самое "жаркое". Чрезмерно плотная и слабо поддающаяся сгибанию обувь повышает утомляемость, нарушает удобство при ходьбе и препятствует здоровому развитию ноги. Существует общее правило - чем толще подошва, тем труднее согнуть обувь. Рекомендуем вам, при покупке проверять какое сопротивление имеют ботинки при их сгибании от мыска к союзке.



**Амортизационные свойства обуви** Прыжки на твердую поверхность, такую как бетон, асфальт, брусчатку могут приводить к деформациям кости и сустава. Предупредительной мерой против таких последствий является подошва с хорошими амортизационными свойствами.

**Вес обуви** Многие часто игнорируют такую характеристику обуви, как ее вес. Он должен быть как можно меньше, потому что ребенок делает за день от 18 до 20 тысяч шагов. До 1,5–2 лет идеальная детская обувь – это ботинки, фиксирующие голеностопный сустав, кожаные снаружи и с хлопчатобумажным материалом изнутри. Летом обратите внимание на высокие, как ботинки, сандалии с закрытыми носками, чтобы передний отдел стоп не отклонялся в сторону. Открытые сандалии подходят деткам с 4 лет.

Важно знать, что неудобная обувь формирует неправильную походку – при этом ребенок может выворачивать ноги, кроме того, меняется центр тяжести, суставы начинают развиваться не по правилам, свод стопы опускается и перестает выполнять свою рессорную функцию, и вся нагрузка приходится на позвоночник.

**Хөрмәтле ата-аналар, эби - бабайлар!**

**Уважаемые мамы и папы, бабушки и дедушки!**

**ПОМНИТЕ**

Не стоит давать ребенку носить чужую обувь (из секонд-хэнда и даже своих старших детей). В разношенной обуви ножка плохо фиксируется, а также принимает на себя форму чужой стопы.

### **Чего обычно не знают родители, или интересные факты**

- Обычно левая и правая нога имеют одинаковую длину, однако иногда разница в их длине может достигать 6 мм.
- Вечером ноги несколько больше чем утром. Они примерно на 5% больше по объему, примерно на 3 мм. длиннее и примерно на 1 см. больше по ширине (по этой причине рекомендуется мерить обувь при покупке во второй половине дня).
- В положении стоя ноги больше, чем в положении лежа или сидя – поскольку вес тела воздействует на них и удлиняет их на 3-6 мм. (по этой причине все измерения и примерки нужно производить только в положении стоя).
- При движении, благодаря весу тела, нога становится немного длиннее, а пальцы ноги сдвигаются с каждым шагом немножко вперед (по этой причине размер внутренней стельки обуви должен быть минимально на 12мм. длиннее, чем нога).
- Расходы на производство качественной детской обуви абсолютно такие же, как и при производстве обуви для взрослых. Качественные детские ботинки не могут быть дешевыми. Влияние низкой цены при выборе обуви, главным образом предлагаемой на рынках, следующее: в абсолютном большинстве случаев Вы можете этой обувью нанести своим детям. серьезные травмы ног.