

## **Выбирайте ребёнку правильную обувь! (советы детского ортопеда Андрея Блинова).**

### **До 6 лет: предотвращаем плоскостопие**

#### **1. Из какого материала?**

Не поддавайтесь соблазну купить ребёнку ботиночки или сандалики из искусственной кожи. Конечно, стоят они дешевле и смотрятся замечательно. Но все-таки врачи рекомендуют выбирать для малышей обувь из натуральных материалов: верх из натуральной гладкой кожи, подкладка и стелька – также из кожи или комбинации кожи и шерстяной ткани. В синтетике ножка ребёнка потеет и не дышит. **Исключение** – резиновые сапожки: для дождливой погоды они подходят лучше, чем промокающая обувь из натуральной кожи.

#### **2. Какой формы?**

Для самых маленьких нужно обязательно выбирать модели с высоким и жёстким задником – он надёжно фиксирует ножку и не даёт ей болтаться. Благодаря этому предотвращается искривление голеностопного сустава.

Такая поддержка ноги нужна не только тем, кто учится ходить, но и для детей вплоть до 4-5 лет. Кстати, именно поэтому не рекомендуется покупать детям мягкую текстильную обувь (например, кеды) – в её конструкции отсутствуют жесткие поддерживающие детали.

#### **3. С какой застёжкой?**

Пока ребёнок не умеет сам как следует обуваться, лучше выбирать модели на застёжках, с которыми можно быстро справиться: на молнии или на липучках. С ними не будет проблем ни у вашего ребёнка, ни у воспитателей в детском саду.

#### **4. Если у обуви нет супинатора, значит, она некачественная?**

Необязательно. Всем известно, что супинатор спасает детские ножки от плоскостопия. Но это касается только обуви на плоской подошве. Если у ботиночек или туфелек есть каблук, супинатор уже не нужен.

#### **5. Как измерить ножку и определить размер?**

Лучше всего делать это вечером – к концу дня к ногам приливает кровь и стопа увеличивается. Наденьте на ребёнка носочки, поставьте ножку на лист бумаги и карандашом обведите стопу по контуру (карандаш держите вертикально!). Затем линейкой измерьте длину стопы по самым крайним точкам (от большого пальца до самого конца пятки). На всякий случай измерьте обе ноги, и если цифры будут разными, ориентируйтесь на больший результат.

### **От 7 до 9 лет: нога ещё растёт.**

Ваш малыш пошёл в школу – казалось бы, самое время переходить на взрослую обувь. Не спешите, у ребят младших классов нога ещё продолжает расти: у мальчиков – до 9 лет, у девочек до 8 лет. Кроме длины увеличивается ещё и высота стопы в подъёме. Именно в этом возрасте важно не пропустить плоскостопие. Обувь не должна быть ни слишком тесной, ни слишком свободной.

#### **Какие модели покупать в этом возрасте:**

- на прочных застёжках или липучках и с задником, которые хорошо фиксируют стопу;
- с хорошо гнущейся подошвой;
- нескользящую;

- с широким носком, так как узкий может вызвать деформацию стопы и нарушение кровообращения;

- с анатомически сформированной подошвой или супинатором.

Главное требование педагогов к сменной обуви – подошва, не оставляющая следов на школьном полу. Врачи настаивают: не используйте в качестве сменки кроссовки, только туфли и ботинки из натуральной кожи.

### **Возьмите на заметку!**

#### **Меняем ботинки раз в полгода.**

В разном возрасте ножки у ребёнка растут с разной скоростью. У двухлеток и трёхлеток они увеличиваются приблизительно на 2-3 размера в год. Когда ребёнок начинает ходить в детский сад – на 2 размера в год. А в школьном возрасте – на 1-2 размера в год. Поэтому врачи рекомендуют малышам до 3 лет менять обувь на большую как минимум 2-3 раза в год. Детям в возрасте 3-6 лет – покупать новую обувь 2 раза в год, причём каждый раз на размер больше (1 размер = 6,6 мм). Школьникам – менять каждый сезон (например, каждое лето или зиму).