

# В ЧЕМ ТОПАТЬ МАЛЫШУ

*Ваш малыш стал часто проситься на руки, капризничает, быстро устает, жалуется на боль в ножках? Обратите внимание – это может быть начало плоскостопия. Этой отнюдь не безобидной болезнью страдает каждый третий школьник. Она прямо связана с нарушением осанки. Никогда не экономьте на детской обуви, тщательно подбирая ее ребенку.*

## ВОТ НЕХИТРЫЕ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ПЛОСКОСТОПИЯ:

- ◆ Ежедневно делать ножную ванну (36-37 градусов);
- ◆ Летом почаще ходить босиком по земле;
- ◆ Не находиться в помещении в утепленной обуви;
- ◆ Переминаться с ноги на ногу, топтаться на месте, прыгать, делать что угодно, лишь бы не стоять долго на одном месте.

## КАК ПОКУПАТЬ ОБУВЬ:

- ◆ Не покупайте обувь на вырост и не донашивайте до дыр.
- ◆ Вредна обувь, доставшаяся “по наследству”: до вашего ребенка ее уже стоптал другой.
- ◆ Обувь для самых маленьких должна плотно прилегать к ноге
- ◆ Вес башмачков для вашей крохи не должен превышать 250 граммов.
- ◆ Домашние тапочки (особенно симпатичные плюшевые тапки-игрушки) вредны для детей до 7-8 лет
- ◆ Кроссовки, наоборот, очень хороши, особенно если сделаны из натуральной кожи.
- ◆ Отдавайте предпочтение эластичной коже – нога в течение дня меняет размер, а кожзаменитель не только не способен растягиваться, но, наоборот, к концу дня может сжать ножку малыша тисками.
- ◆ Подметка должна быть гибкой. Кожа ботиночек промокает и скользит, что довольно опасно. Каучуковая подошва – редкость. Поэтому вполне пригодна подошва из современных синтетических материалов, лишь бы стелька была натуральной.
- ◆ Каблучкой обязателен. Без него подошва не поддерживает “рессорную” функцию ноги.
- ◆ Супинаторы вовсе не панацея от плоскостопия. Изготовленные на заказ в ортопедической мастерской, они нужны только в тяжелых случаях, когда пальцы и пятка сильно деформированы. Во всех остальных они могут только навредить.

# ПОКУПАЕМ ОБУВЬ

*Пришло время подумать об удобной и практичной обуви. Выбрать из обилия товаров именно то, что нужно, совсем не просто, особенно для ребенка. Ведь детская обувь должна быть высокого качества и отвечать всем требованиям растущего организма, так как плохо подобранная обувь может стать причиной возникновения различных заболеваний. Поэтому, прежде, чем отправиться за покупкой, возьмите на вооружение наши советы.*

**МАТЕРИАЛ** должен быть "дышащим". Например натуральная кожа или войлок. Сапожки из резины или кожзаменителя не пропускают воздух, ноги в них перегреваются и потеют.

**ПОДЪЕМ** должен быть маленьким или отсутствовать совсем. Многие годы педиатры считали, что маленьким детям в этом месте необходима дополнительная поддержка для правильного формирования стопы, но теперь специалисты уверены, что подъем формируется только в возрасте 10-11 лет и что величина его передается по наследству. Для плоской стопы ребенка высокий подъем может быть неудобным.

**МОДЕЛЬ** ботиночек, необходимых малышу должна быть просторной в передней части, причем настолько, чтобы ребенок мог свободно двигать пальчиками. Зауженные носы могут стать причиной неправильного формирования стопы и вызвать различные заболевания.

Подошва предпочтительнее резиновая, так как кожаная обычно скользит. Каблучок не должен быть большим, чтобы пальчики не сжимались в носке обуви. Но платформа или сплошная подошва вовсе неприемлема ни для малышей, ни для подростков: стопа в ней не закреплена, и ногу можно легко подвернуть в голеностопном суставе.

Что касается застежек, выбирайте обувь на шнурках или на "липучках": они обеспечивают более плотный обхват ноги. Однако, если вы выбрали ботиночки на шнурках, всегда завязывайте их на два узла и проверяйте его крепость, чтобы ребенок не упал, наступив на развязавшийся шнурок.

## КАК ОПРЕДЕЛИТЬ РАЗМЕР?

Дети вырастают из обуви очень быстро, поэтому такое понятие, как "разнашивание" для детской обуви отсутствует. Специалисты советуют проверять размер обуви ребенка таким образом: от 1 до 2 лет - проверяйте размер каждый месяц или через месяц; в возрасте от 2 до 6 лет - через каждые 2-3 месяца; в 6-10 лет - каждые 3-4 месяца; с 10 до 12 лет - через каждые 4-5 месяцев; в 12-15 лет - через каждые полгода. Чтобы проверить, нужны ли новые ботинки, заставьте ребенка встать на ногу и нажмите на носок ботинка, чтобы почувствовать, где находятся пальцы. Если самый длинный упирается в носок, пора отправляться за покупкой.

## ПРИ ПОКУПКЕ ОБУВИ

- ◆ Измерьте с помощью захваченной из дома сантиметровой ленты длину и ширину **ОБОИХ** ботинок
- ◆ Примеряйте обувь на носок той толщины, с которым ребенок будет носить эти ботинки
- ◆ Проверьте, нет ли внутри остатков клея или неровностей, которые будут создавать дискомфорт при ходьбе
- ◆ Всегда примеряйте обувь на обе ноги, поскольку размеры обуви разных производителей могут отличаться друг от друга, также как и размер стопы.
- ◆ Если вы покупаете обувь ребенку до 3 лет, застегните сапожки полностью и заставьте ребенка походить в них, а затем вытянуть ножку и повернуть ее влево, вправо. В этом возрасте дети имеют привычку, надевая новую обувь сжимать пальчики.
- ◆ Нажмите на верх каждого ботинка. Между концом самого длинного пальца и краем ботинка должно остаться свободное место шириной в ваш указательный палец. Не поддавайтесь искушению купить обувь большего размера, чтобы она дольше носилась: в ней трудно будет ходить и скорее появятся мозоли.
- ◆ Спросите ребенка как он чувствует себя в новых сапожках, понаблюдайте за его походкой, достаточно ли она свободна.