**«Какую обувь покупать детям».**

***Рекомендации для родителей.***

Вовремя, а главное – верно подобранная обувь позволит стопе малыша правильно развиваться и избежать в будущем проблем со здоровьем.

Анатомия человеческой стопы довольно сложна. Более 20 маленьких косточек соединяют и приводят в движение различные мышцы, связки и сухожилия. У ребёнка стопы очень мягкие и гибкие. Костную ткань заменяет хрящевая, отсюда риск неправильного формирования стопы со всеми вытекающими последствиями.

* Покупая обувь, стоит мерить её стоя, так как при нагрузке размер стопы увеличивается в длину и в ширину на 0,5 – 1см. Стопа должна не только входить в обувь, но также иметь в ней соответствующую свободу и пространство.
* Не рекомендуется покупать подержанную обувь, а также без конца чинить старую.
* Обувь должна соответствовать времени года и образу жизни ребёнка, его возрасту и индивидуальной форме стопы. Так как, даже качественная обувь, подобранная не по размеру или не по сезону, не может обеспечить здоровое развитие стопы ребёнка. Поэтому летом у малыша должны быть лёгкие сандалии, весной – демисезонные ботиночки, а зимой стоит приобрести тёплые сапожки на меху. Обувь «на вырост» или слишком тесная обувь тоже может нанести вред.
* Продольная ось обуви должна проходить по второму пальцу, её подошва не должна быть искривлена.
* Обувь не должна изменять естественной установки крайних пальцев (мизинца и большого), занимаемой ими при нагрузке, босой стопы. Внутренний край стопы должен составлять одну прямую линию.
* Обувь должна иметь закрытый и твёрдый задник. По большому счёту он является профилактикой травматизма, защищая голеностопный сустав, который уязвим.
* В области возвышения пальцев подошва должна быть эластичной и гибкой. Лучше подбирать обувь с рельефной прорезиненной подошвой, которая абсолютно не скользит.
* Необходим каблук, но он должен быть невысоким, не более одного сантиметра. Его высота, конечно, зависит и от возраста ребёнка. Следует избегать плоской подошвы обуви. Однако, не стоит путать плоскую подошву с подошвой, на которой отсутствует каблук. Если у обуви ярко выражен рельеф, и чётко видно, что задник подошвы выше, стелька в районе пятки потолще, и есть супинатор, то это «правильная обувь».
* Обратите внимание на стельку, она должна быть мягкой. С такой стелькой при естественной нагрузке своды стопы будут формироваться правильно, будет обеспечиваться мягкость походки и амортизация. Должен быть небольшой супинатор для стопы здорового ребёнка.
* Желательно, чтобы детская обувь была крепкой, водоупорной из гибкого и эластичного материала, лучше всего натуральный материал обуви, потому что все синтетические материалы могут вызвать аллергические реакции.
* Возникает вопрос: «Необходима ли здоровому ребёнку ортопедическая обувь?» Ортопедическая обувь здоровому малышу не повредит. И для лечения небольших дефектов стопы её тоже вполне будет достаточно.
* Для занятий физкультурой необходима специализированная обувь. Для занятий в спортивном зале – кеды на прорезиненной подошве, чешки; для занятий на улице – кроссовки. Эту обувь нельзя носить постоянно, после занятия её необходимо снять.
* Для занятий в музыкальном зале необходимы чешки, они тоже не предназначены для постоянной носки, после занятия их необходимо переодеть.