



Как правильно выбрать обувь для ребенка?

(советы родителям)

Подготовила
инструктор по физической культуре
Глуценко С.А.
10.09.2012





Как правильно подобрать обувь ребенку?

Как правильно подобрать обувь ребенку? Вопрос, которым задаются многие родители. Ведь так важно правильно подобрать обувь для малютки, так как от этого зависит дальнейшее развитие ножек.

Современная обувная промышленность предоставляет огромный ассортимент детской обуви, тем самым дает нам возможность выбирать все, что пожелаешь. Но заботливым мамам и папам, которым хотелось бы видеть ножки малыша крепкими и здоровыми, не следует забывать и о том, что первые детские ботиночки должны быть не только и не столько модными и стильными, сколько удобными и подходящими для его растущей и еще не сформировавшейся стопы. К выбору детской обуви не обходимо подходить со всей родительской ответственностью, не забывая о том, что неправильно подобранные башмачки могут привести к раннему повреждению его ножек. Развитие и «взросление» стопы малыша окончательно «окостеневают» только к шести годам. Стремясь познать нелегкую науку ходьбы, малыш старается выровнять тело вертикально, а стопы, в свою очередь, получают при этом новую функциональную нагрузку.

Для правильного формирования детских ног и профилактики плоскостопия очень важно укреплять связки и мышцы с помощью физических упражнений и свободных движений. Даже пинетки для самых крохотных детишек, которые призваны «психологически» подготовить малютку к ношению «взрослой обуви», должны все же больше напоминать плотные носочки, нежели настоящие башмачки. По этой же причине и первые ботинки для малыша стараются подобрать таким образом, чтобы они не стесняли и не имели большие размеры, сковывающие его движения. Кроме того, советы о пользе ходьбы босиком до сих пор остаются в силе — даже когда кроха «встал на ножки», ботинки не должны оказаться неотъемлемой частью его костюма. «Босые прогулки» по теплему песку или мелкой гальке будут рефлекторно вызывать напряжение стопы, способствуя укреплению и формированию ее сводов. А если позволяет квартирный микроклимат и наличие теплых ковриков на полу, таких же результатов можно добиться и в «домашних условиях». Конечно, в период зимне-осенних заморозков без теплых носков и тапочек не обойтись, но и они должны принять активное участие в процессе формирования детских ножек. Носки, как и пинетки, должны быть свободными, позволяя легко двигаться стопам малыша, а вот от шлепок придется отказаться — одним из главных критериев в выборе детской обуви является обязательное присутствие задника, который не позволит пятке малыша выворачиваться вбок. К счастью, наличие разнообразных тапок не только с веселыми мордашками, но и с удобными задниками не поставит родителей в безвыходное положение и поможет сделать правильный выбор.

Выбирай, но проверяй!

Детские ортопеды единогласно рекомендуют наряжать кроху в первые башмачки не раньше, чем он начнет уверенно, самостоятельно и подолгу стоять на собственных ножках. До этого момента «взрослая обувь» не то чтобы не нужна малышу, но будет даже в какой-то степени мешать правильному развитию стоп. С первыми уверенными шагами у малютки должны появиться ботинки, которые будут охранять его ножку от механических повреждений, обеспечивать благоприятный микроклимат для стопы, соответствовать ее физиологическим и анатомическим особенностям. Для правильной постановки стопы следует выбирать башмачки с крепким высоким задником, плотно удерживающим пятку и предохраняющим от скольжения и выворачивания ее вбок. Подошва должна быть эластичной и гибкой, для того чтобы стопа могла совершать те же движения, что и при ходьбе босиком. Ботиночки обязательно должны иметь каблук (около сантиметра), который будет искусственно повышать свод стопы, а значит, увеличивать ее рессорные свойства. Кроме того, небольшой каблук охраняет пятку от ушибов о почву и повышает износоустойчивость обуви. Носочная часть башмачка обязательно должна быть шире, чем пяточная, то есть в области пальцев обувь должна быть просторной (узкая может привести к деформации стопы и к нарушению кровообращения). Башмачки должны иметь





ортопедическую стельку с супинатором — маленьким бугорком у внутреннего края подошвы, который поднимает продольный свод стопы и обеспечивает физиологически правильную фиксацию ножки.

И, конечно, самое важное — правильно подобрать размер ботиночек для малыша. Основной его показатель — длина стопы, которая определяется расстоянием между наиболее выступающей точкой пятки и концом самого длинного пальца (единицей измерения является один миллиметр). У производителей правильной детской обуви обязательно представлен индивидуальный набор полноты — широкая, средняя и узкая. Выбирая размер ботиночек, не следует забывать и о том, что слишком просторная обувь служит причиной образования потертостей. Если башмачки велики, то при ходьбе ножка малыша может скользить — и неприятное шарканье пяточки будет неизбежно. Но и ботинки «в самый раз» тоже могут сослужить недобрую службу. Поэтому оптимальным является вариант, при котором между мыском ботинка и пальчиками малыша остается около полутора сантиметра («на глаз» — приблизительно толщина мизинца взрослого человека). Это «обувное правило» применимо как для летне-весенней, так и для осенне-зимней обуви. Секрет заключается в том, что летом ножка малыша немного отекает и увеличивается в размерах, а зимой в ботиночках и сапожках должно оставаться пустое пространство, которое в зимние стужи будет создавать согревающий эффект. Кроме того, немаловажен при выборе зимних башмачков и материал, из которого они изготовлены, — он должен быть высокого качества и, как говорится, «дышащий». Сапожки, изготовленные из синтетического материала, во-первых, могут оказаться непрочными, а во-вторых, не дадут ножкам малыша «полноценно дышать». По этой причине, если позволяют средства, лучше всего отдать предпочтение башмачкам из натуральной кожи и меха. Правда, сегодня искусственную кожу изготавливают таким образом, что отличить ее от натуральной очень даже непросто. Есть три простых приема, которыми не следует пренебрегать при покупке зимних сапожек и ботиночек.

- Понюхайте обувь. Запах кожи при всех хитростях ее обработки трудно спутать с чем-либо.

- Плотно прижмите к обуви ладонь и подержите. Натуральная кожа быстро теплеет, искусственная — долго остается прохладной.

- Надавите пальцем на носочную часть башмачка. Натуральный материал даст сетку маленьких морщинок, которые тут же расправятся. Искусственный, синтетический и очень плохой натуральный — останутся твердыми. Подошва зимних сапожек или ботиночек должна быть прочной, но гибкой, иначе одни мышцы ног будут работать с перегрузкой, а другие — никаким образом не участвовать в трудовом процессе. Чтобы швы не мешали и не натирали ножки малыша, они должны быть качественно прошитые, ровные, без разрывов и выпирающих частей. Хорошо, если молния сапожек свободно скользит вверх и вниз и в нее не попадает мех.

Подкладка башмачков может быть сделана из натурального или искусственного меха, из кожи или текстильных материалов. Если кожаные ботиночки внутри имеют синтетическую подкладку — это далеко не лучший вариант. Гораздо удобней и полезней для ножек малыша, если между внутренним и наружным слоем натуральной кожи заботливые производители детской обуви поместили специально «дышащую» прокладку. И, конечно, ножки малыша никогда не замерзнут с теплым мехом барашка внутри сапога или ботинка.

Обувная забота

Даже самые дорогие и высококачественные башмачки, если им не уделять должного внимания и не заботиться о них, вскоре потеряют не только свою внешнюю привлекательность, но и удобную форму. Обувь, в которой малыш чувствовал себя очень даже комфортно, неожиданно начнет натирать и сковывать его ножки. Башмачкам, как, впрочем, и остальным представителям детского гардероба, необходима должная забота и





уход. Щеточки, губки, спреи, кремы и прочая обувная гарнитура помогут поддерживать отличное состояние обуви.



«Вернувшиеся с прогулки» ботиночки обязательно следует протереть влажной тряпкой (мытьё под струей воды будет для них небезопасно). Когда башмачки подсохнут, их необходимо при помощи мягкой щетки намазать тонким слоем крема или восковой эмульсией. А вот замшевая обувь «купаться» вовсе не любит — после того как грязь подсохнет, ее можно будет аккуратненько удалить резиновой щеткой. На очищенную поверхность можно нанести крем или специальный спрей для замши соответствующего тона. Ботиночки из нубука можно протереть влажной губкой, а когда высохнут — обработать специальной пенкой. Мокрые сапожки или ботиночки необходимо набить смятой чистой бумагой и хорошенько высушить при комнатной температуре, вдали от батареи и других нагревательных приборов. Эти «нехитрые» правила помогут башмачкам малыша не потерять свой «внешний вид» и всегда оставаться комфортными и удобными для его ножек.

