

# Как выбрать правильную сменную обувь для школы.

Перед каждым родителем накануне 1 сентября стоит очень сложный вопрос: какую обувь купить ребенку в школу на сменку?

Всем известно, что детская обувь играет огромную роль в формировании стопы, осанки, хорошего самочувствия ребенка.

Но почему-то мы это забываем и часто покупаем то, что подходит нам по цене или очень понравилось ребенку.

Ну походит пару месяцев в обуви из кожзаменителя, что такого. Успокаиваем мы себя. Все равно скоро новые покупать. Велики на 2 размера? Хватит на следующий сезон! И наши сомнения отступают.....

А ноги? Ноги говорить не умеют..... И терпят до кровавых мозолей, вросших ногтей, тяжести и отеков. Про подошвенные бородавки и говорить не хочется.

Найдите компромисс, и у Вас не будет проблем с ребенком по поводу сменки, у ребенка - с учителями, у ног - с последствиями ношения неправильно подобранной обуви.

# «СМЕНКИ».

## Что должно учитываться при подборе обуви:

### 1. Форма и правильный размер обуви.

- В носовой части должен быть небольшой припуск, чтобы пальцы не упирались в мысок. Пальцам должно быть свободно, чтобы можно было ими пошевелить. Учтите, что если большой палец упирается в туфлю, то в этом случае, во-первых, он отворачивается в сторону и, во-вторых, может произойти врастание ногтя. Определить размер можно в магазине с помощью продавца-консультанта, при помощи обычной линейки дома или шкалы на крышке коробки из-под обуви.
- Не покупайте обувь на вырост – большую по размеру обувь ребенок не сможет носить – нога будет выскользывать, а форма ступни станет широкой и бесформенной. Особенно это важно для детей, у которых кости ног еще не укрепились и стопа не сформировалась.
- Дети не должны носить обувь после старших братьев/сестер или других детей! Каждый ребенок – как и каждый из нас – ходит по-своему. И когда нога маленькая - обувь деформируется, поскольку приспособляется к форме стопы. Если ребенок ходит в чужой обуви, на его стопы влияет деформация этой обуви. Такая ситуация в будущем может привести к неправильному развитию ног, а иногда и всей осанки.

2. **Иметь достаточно гибкую и легкую подошву.** Для того чтобы проверить гибкость подошвы, следует поднять носочную часть обуви, удерживая пяточную. Если угол составляет 25 градусов, то гибкость можно считать достаточной.

**Не следует брать обувь и на слишком мягкой и тонкой подошве,** поскольку она не амортизирует удар пятки о пол. Обувь со скользкой подошвой создает причину падений и повреждений - дети активны и подвижны, часто передвигаются по гладким поверхностям.

**Мощная платформа тоже может навредить ноге.** Для ног ребенка такая нагрузка будет слишком большой. Такие подошвы делают ходьбу ребенка неестественной, ограничивают движение суставов. Ведь в течение всего дня школьник находится в вертикальном положении и ноги опущены вниз, а тяжелая обувь увеличивает и без того большую нагрузку, *вследствие чего со временем возникает варикозное расширение вен, ноги часто отекают и меняется форма стопы.*

**3. Обязательно иметь каблук,** но его высота не должна превышать 20 мм для школьников 7-12 лет и 25 мм – для 13-17-летних подростков.

Ношение обуви на высоких каблуках свыше 2 часов в день приводит к плоскостопию, варикозному расширению вен, нарушению осанки и отклонению большого пальца наружу, может произойти смещение костей ног, таза и позвоночника. В последствии может полностью измениться осанка тела, которую нужно будет длительно лечить.

*Берегите большие пальцы ног ваших детей от искривления.*

**4. Иметь фиксированный задник,**  
крепления в виде застёжки, шнуровки,  
перепонки для обеспечения прочной  
фиксации стопы.

Вообще липучка – величайшее  
изобретение человечества, а особенно  
липучка в качестве застёжки на обуви.

## 5. Быть удобной.

Неудобная будет создавать дискомфорт, отвлекая внимание ребенка.

- **тесная** – такая обувь сжимает стопу ребенка, в связи с чем начинает плохо циркулировать кровь, и тогда кожа стопы грубеет, натираются мозоли, которые в дальнейшем необходимо удалять;
- **узкий носок** – такой носок сжимает пальцы, что сопровождается вальгусной деформацией большого пальца, искривлением пятого пальца, остальные приобретают молотковую форму. Пальцы приподнимаются вверх, натираются и появляются мозоли;
- **слишком низкий носок** – во время ходьбы ребенок сгибает пальцы стопы, края суставов приподнимаются вверх. Если носок обуви плоский, пальцы трутся об его верх, после чего появляются мозоли;
- **местами обувь грубая** – какие-либо утолщения, неровности внутри обуви, грубые строчки или неровные швы, могут сопровождаться трением и травмированием кожи стопы, особенно в чувствительных местах( мозоли , натоптыши, врастание ногтя) ;

## **6. Быть выполненной из натуральных материалов.**

Кожа и текстиль легко садятся по форме ноги ребенка. Кроме того, ноги ребенка всегда должны быть сухими и теплыми.

## **7. Обеспечивать достаточный уровень воздухообмена.**

Его нарушение способствует расслаблению мышц и, как следствие этого, снижению свода стопы. Потные ноги быстрее натираются, и возникает целый ряд осложнений, вызванных грибковыми заболеваниями.



***Я бы добавила, что обувь для школьников должна быть эстетичной, гармонично сочетающейся со школьной формой, а также нравиться ребенку .***

***Найдите компромисс, и у вас не будет проблем с ребенком по поводу сменки, у ребенка – с учителями, а у ног – с последствиями ношения неправильной обуви***

