

# Выбираем обувь школьнику



Качественная обувь для детей должна быть сделана из натуральных, «дышащих», гипоаллергенных материалов, без грубых швов и неудобного декора. Если нет возможности купить обувь полностью из натуральной кожи, то выбирайте комбинированные модели с искусственным верхом, но настоящей кожей внутри



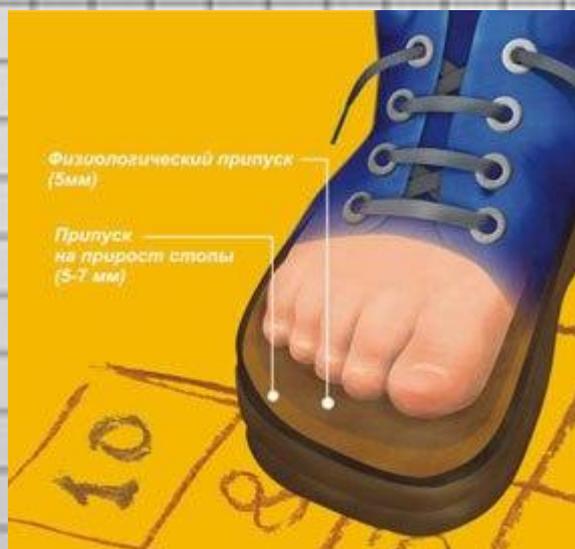
Важно, чтобы в обуви не было абсолютно плоской подошвы. Допускается каблук – квадратный или горкой, высотой 2-4 см при толщине подошвы под мысом не менее 1 см. Подошва должна хорошо амортизировать, не быть жесткой

Покупать обувь лучше во второй половине дня – к этому времени стопа чуть удлиняется, становится немного шире под влиянием пройденной с утра пешей нагрузки и объема выпитой жидкости. Примерять пару нужно в носках либо колготках той плотности, с которыми обувь будет носиться



Пятка в обуви должна хорошо фиксироваться, быть достаточно высокой, мягкой, но плотной и, в идеале, закрытой. Но! Излишне высокую обувь, например, наподобие берцов, тоже покупать нежелательно – в такой паре у ребенка плохо работает голеностоп

Обязательный элемент детской обуви, если нет противопоказаний, – супинатор. Это ортопедическая стелька с «подушечкой», которая помогает правильно сформировать свод стопы. Ортопедическая обувь недешева, и, если у вас нет возможности покупать ее, приобретите хотя бы стельки с супинатором для туфель и ботинок, которые ваш ребенок носит ежедневно



Не допускается слишком узкая, остроносая, тесная обувь с неудобным подъемом – она приводит к деформации стопы и возникновению проблем с опорно-двигательным аппаратом у ребенка

Родителям следует отказаться от привычки брать вещи, и в частности обувь, на вырост. Слишком свободные туфли, как и слишком тесные, сделают походку ребенка неуклюжей, могут стать причиной появления мозолей и натоптышей, развития плоскостопия, искривления большого пальца стопы, нарушений осанки