



## **Советы родителям.**

### **Как правильно подобрать обувь для ребенка.**

Более 98% всех детей рождаются со здоровыми ступнями ног и только 40% взрослых сохраняют здоровые ноги. Большой выбор обуви в магазинах, обильная реклама со всех сторон – это еще не всё, чтобы правильно выбрать обувь ребенку.

### **Требования к детской обуви.**

1. Первое условие – детская стопа должна иметь возможность свободно вытягиваться, чтобы она свободно тренировалась и за счет этого правильно развивалась.
2. Второе условие – обувь должна быть очень гибкой.
3. Третье условие – подошва должна позволять стопе без проблем перекачиваться с пятки на носок и быть легкой.

### **Как правильно выбирать обувь.**

Прежде чем купить ребенку ботинки, надо определиться не только с размером.  
**Выберите:**

- **Материал:** Наиболее здоровый и долговечный материал – натуральная кожа. Она хорошо обеспечивает циркуляцию воздуха, быстро испаряется влага, к тому же кожа пластична и хорошо гнется. Однако современные искусственные материалы практически не уступают натуральным. Главное, чтобы материал был не слишком жестким, но и не слишком мягким.
- **Супинатор:** Небольшой бугорок у внутреннего края подошвы – обязательное требование для детской обуви. Без нее может развиваться плоскостопие.
- **Задник:** Должен быть жестким, с закругленным верхом, цельным, без всяких вырезов и декоративных вставок. Идеально, когда он обшит эластичной лентой, она предохранит ножку от натирания. Если задник легко гнется, и на коже появляются складки, такая обувь будет натирать кожу ребенка.
- **Подошва:** Не должна быть плоской. У любых детских ботинок должен быть маленький каблучок. Он помогает правильно формировать походку ребенка. Чтобы у ребенка не было проблем со стопой, подошва должна легко гнуться, повторяя все движение ножки.