**Консультация для родителей «ДЕТСКАЯ ОБУВЬ»**

**Почему детская обувь это так важно?**

Дети намного более активны, более энергичны, чем взрослые. Не верите? А вы попробуйте догнать своего малыша и увидите, что это совсем нелегко. Дети бегают и прыгают, играют в мяч, катаются на роликах, легко покоряют возвышения и без усилий спускаются с них. Дети пытаются взять от жизни все, на полную скорость своих прытких ножек. А родители, в свою очередь, должны позаботиться, чтобы они имели соответствующую обувь. ***По статистическим данным,*** у 98% детей с рождения здоровые ступни, а остаются они такими лишь у 40% взрослых. Много дефектов в развитии ступни возникают уже с детского возраста по причине ношения несоответствующей обуви. Поэтому задание родителей - не допустить, чтобы в будущем у ребенка были проблемы со здоровьем ног, развитием навыков правильной походки. ***Ступня ребенка*** - это не просто уменьшенный вариант ноги взрослого. Рост и развитие детской стопы проходит несколько стадий и в среднем завершается к 18 летнему возрасту. За это время изменяется все, что связано с ее формой, пропорциями и структурой. Первые два года, когда ребенок учится ходить, ступни и ноги, получив функциональную нагрузку, начинают развиваться. Их мышцы, связки и сухожилия "учатся" привыкать и приспосабливаться друг к другу. Ступня в этом возрасте очень мягка и гибка. Кости еще не окрепли, а своды не сформированы, состоят из жировой ткани и недоразвитых мышц. Поэтому ступни имеют вид сходный с плоскостопием. Широкий передний отдел - характерная особенность ее формы в этом возрасте.

**В период от двух до трех лет** начинают развиваться мышцы и своды ступней. Стопы начинают сужаться, но их передний отдел все еще остается шире, сравнительно с ногой взрослого. Мягкость и гибкость тоже характерны детским ступням. Только до ***двенадцати лет*** их своды становятся почти полностью развитыми, похожими на ступни взрослого человека, хотя передний отдел остается еще относительно широким. В этот период гибкость они уже теряют. Окончательное развитие стопы, **длится до восемнадцати лет.** Стоит заметить, что и динамика роста ступни в разном возрасте тоже разная. Первые два года она увеличивается в длину приблизительно на 20 мм в год. В 2-3 летнем возрасте этот показатель составляет 10-15 мм, то есть 2-3 размера обуви. В дальнейшем рост стопы замедляется и держится до 13-15 лет на уровне 5-10 мм в год, то есть 1-2 размера.

Конечно, для нормального развития ножки лучше, если дети будут ходить босыми. Это укрепляет кости и мышцы, что очень важно в ранние годы. Но окружающая среда в настоящий момент не всегда дарит такую возможность. Поэтому и наступает момент, когда родители оказываются перед дилеммой, - какую обувь купить своему ребенку. Прежде всего, обувь ребенка должна оберегать ноги от механических повреждений, обеспечивать благоприятный микроклимат для ступни, отвечать ее анатомическим и физиологическим особенностям. И хотя главным показателем удобства детской обуви для вас должно быть собственное мнение вашего чада, нужно знать и "теорию". Имейте в виду, что несоответствующая обувь может деформировать кости пальцев ног, развить плоскостопие или привести к хрящевым наростам, даже если у малыша нет никаких жалоб на неудобство. Кстати, помните, что дети не чувствуют боли, когда ходят в слишком тесной обуви. Это объясняется наличием жировой прослойки на детской ступне, которая притупляет ощущение боли от тесного ботиночка. Поэтому обязательно обращайте внимание на то, чтобы обувь малыша отвечала размеру ножки и была бы с оптимальным "свободным пространством", которое необходимо ступне во время ходьбы. Но если оно будет слишком большим, это тоже плохо - ступня останется без опоры, а кожа ноги будет натираться. Кроме этого, покупая обувь, необходимо учитывать и полноту ножки. Ведущие компании-производители изготовляют ее трех видов полноты в пределах каждого размера.

**Что касается материалов, из которых изготавливают детскую обувь,** то, независимо от того, ботиночки это, спортивные кроссовки или туфли "на выход", - лучше натуральных вам не найти. К таким материалам принадлежат не только кожа, но и ткани: шерсть, полушерсть, фетр, войлок и т.п. Имейте в виду, что у детей ступни ног очень потеют, поскольку на небольшой общей поверхности их кожи содержится столько же потовых желез, сколько и у взрослых, кроме того, дети постоянно двигаются. Поэтому обувь должна быть из таких высококачественных материалов, которые позволяют ступням "дышать", оставляя их сухими. Нужно, чтобы пот и конденсируемая вода с их помощью выводились наружу, а влажность окружающей среды не попадала внутрь.

**Выбирая обувь для детей 1-3-летнего возраста**, особенное внимание обращайте на то, можно ли подошву скрутить и согнуть. Благодаря таким ее свойствам, суставы ступни способны свободно двигаться, а ребенку легко перемещаться с пятки на носок. Детям до трех лет лучше выбирать обувь с закрытой пяткой, - она фиксирует ступню и помогает ее правильному формированию. Девочке можно для игр на улице приобрести туфельки или босоножки с "замком". Лучше всего, чтобы они были с ремешком, чтобы не спадали с ноги. А мальчикам подойдет полуспортивная обувь, причем с объемным языком, чтобы защищал от песка и пыли, крепкими носками и задниками. Казалось бы, нет ничего более простого - покупаем яркие ботиночки или туфельки с красивой застежкой, и беги, малыш! Но только эстетичный вид не должен побуждать родителей к покупке обуви своим чадам. При этом нужно руководствоваться рядом требований и правил:

* Обувь должна быть просторной в переднем отделе ступни.
* Расстояние от кончиков пальцев до носка ботиночка должно составлять не меньше 15 мм. Эти дополнительные миллиметры позволяют учитывать расширение ступни во время хождения (5 мм), рост ступни (7 мм), а также то, что носок любого ботиночка забирает около 3 мм длины.
* Ребенок должен примерить обувь, стоя, а не сидя, и обязательно на обе ноги. Проследите, чтобы ступня и пальцы в них свободно двигались.
* У каждого человека ступня имеет индивидуальную форму. Она может быть широкой или узкой, с длинными или короткими пальцами, высоким или низким подъемом и т.п. У ребенка, к тому же, все эти показатели изменяются в процессе роста. Потому никогда не покупайте детскую обувь без примерки, подбирайте каждую пару тщательным образом и не спеша. Пусть малыш несколько минут походит в обновке, присядет, попрыгает. Расспросите у него, удобно ли ему, посмотрите, не изменилась ли его походка. Обувь должна нравиться ребенку.
* Выбирайте обувь с легкой подошвой, которая хорошо сгибается, чтобы ступня без усилий могла перемещаться с пятки на носок.
* Очень важно покупать обувь только из высококачественных материалов, которые обеспечивают свободную циркуляцию воздуха внутри и водонепроницаемость внешне.
* Задник должен быть достаточно твердым, крепко удерживать пятку и защищать ее от выворачивания в сторону. Иначе, обувь постоянно будет спадать с ножки. Чтобы проверить качество задней части обуви, нужно зажать задник между большим пальцем и другими пальцами руки и попробовать согнуть. Если это удается без особого труда, лучшее не покупать эту пару.