

Консультация для родителей «Детская обувь»

Родители должны подбирать обувь в соответствии с формой и размером стопы ребенка, учитывать прочность, легкость, мягкость, гибкость, удобство при носке. Обувь должна быть приспособлена к климату, времени года и использоваться по назначению.

Материалы, из которых изготавливают обувь должны обладать достаточными теплозащитными свойствами: **низкой теплопроводностью, высокой воздухопроницаемостью и паропроницаемостью, водоотталкивающими свойствами (гидрофобными).**

По условиям носки или назначению обувь делят на бытовую и специальную.

К **бытовой** относится *повседневная уличная, домашняя, сменная, к специальной – спортивная, медицинская.*

Приобретая обувь для ребенка, надо учитывать, как ее размеры, так и полноту.

Обувь для детей должна быть изготовлена из кожи, обладающей большой прочностью, пластичностью, некоторой воздухо и паропроницаемостью. Ее недостатком является то, что, если она промокнет, ее теплопроводность настолько увеличивается, что в такой обуви холоднее, чем в резиновой. Водоотталкивающая способность кожи небольшая. Кроме кожаной можно приобретать обувь с верхом из ткани, шерсти, меха. Текстиль обладает плохой теплопроводностью и хорошей теплоизлучаемостью, что и используется в летней обуви. Недостатком текстильной обуви является более быстрое и большее ее загрязнение, чем кожаной. Обувь из кожзаменителя для детей недопустима. Так как каблук искусственно повышает свод стопы, предупреждая плоскостопие, в детской обуви он просто необходим, он также способствует защите пятки от ушибов, повышению износостойчивости обуви. Высота каблука для дошкольников от 5 до 10 мм, для школьников она постепенно увеличивается, но не более чем до 20 мм вместе с толщиной подошвы. Стелька должна соответствовать форме детской стопы, как бы повторять ее лучевую форму. Обувь не должна быть жесткой, так как при уменьшении жесткости подошвы более равномерно распределяются нагрузки по всей площади опоры и осуществляется правильный режим движения стопы. Негнувшаяся подошва (жесткий низ обуви) ограничивает движения большого пальца, последний сдвигается кнаружи, вследствие чего страдает мышца, отводящая большой палец. Жесткая обувь затрудняет ходьбу, ограничивает движения суставов стоп, вызывает быстрое утомление мышц. К быстрому утомлению мышц,

распластыванию стопы при длительном стоянии, ходьбе по твердым поверхностям приводит слишком мягкая подошва. Использование такой обуви должно быть строго ограничено. По весу обувь должна быть как можно легче, так как тяжелая обувь способствует увеличению расхода энергии, утомлению, затрудняет передвижение.

Колготки, носки, гольфы могут компенсировать недостатки верхней обуви, неправильно подобранные – нанести вред. Необходимо, чтобы они были паро- и воздухопроницаемые. Тщательно надо расправлять колготки и носки, чтобы они не собирались в складки, из-за чего на пальцах и пятках могут быть потертости. Идеальным является ежедневная смена колготок и носков даже для здоровых детских ног. Для ног с повышенной потливостью это требование обязательно. Подбирать колготки и носки следует по размерам.

Кроме умения использовать целесообразную конструкцию самой обуви и выбирать обувь из соответствующих материалов, необходимо правильно подобрать обувь и использовать ее строго по назначению. А для этого необходимо учитывать особенности развития детской стопы. У мальчиков и девочек в возрасте до 7 лет включительно ежегодный прирост стопы составляет в среднем 11 мм. Учитывая такой быстрый рост стопы, надо менять обувь один раз в 6 месяцев. ***Родители должны уделять особое внимание примерке, так как сам ребенок не может определить годность обуви.*** Ее следует примерять на обе стопы, после чего предложить походить, постоять, чтобы убедиться в ее удобстве, а также пошевелить пальцами ног. По длине, то есть между кончиками пальцев и обувью должно быть пространство в 10 мм, так как стопа удлиняется при утомлении. Пальцы примут согнутое положение, если припуска не будет, что в дальнейшем приведет к изменению их формы. Ношение короткой обуви способствует врастанию ногтей, появлению потертостей, мозолей; пальцы могут приобрести форму когтеобразных, молоткообразных. Узкая обувь сжимает пальцы, вследствие чего большой палец отклоняется кнаружи, пятый палец отклоняется внутрь, а средние вытесняются и ложатся один на другой, резко изменяя свою форму. Нарушается кровообращение. Слишком свободная обувь способствует распастыванию стоп, вызывает потертости, и другие изменения кожных покровов, походка становится неуверенной. Если задник неплотно прилегает к пятке, то последняя будет выскакивать при каждом шаге и травмироваться.

Сапожки, ботинки, валенки предназначены исключительно для улицы. При комнатной температуре они способствуют перегреванию и повышению потливости ног, расслаблению связок. *Детям не рекомендуется обувь с*

открытой пяткой, так как она не удерживает пятку в правильном положении, из-за чего может развиться плоскостопие. В теплую сухую погоду весенне-осеннего периода рекомендуется носить ботинки или полуботинки. С точки зрения конструкции обуви более рациональными считаются ботинки, поскольку удерживают в правильном положении как стопу, так и голеностопный сустав. Особенно это важно для предотвращения развития плоскостопия у детей с ослабленным мышечно-связочным аппаратом, при частом подвертывании стоп. Резиновые сапоги следует надевать в сырую погоду с шерстяным носком, войлочной стелькой, чтобы избежать переохлаждения ног. Не рекомендуется детям лакированная обувь, поскольку лак плохо пропускает воздух, влагу, и это вызывает потливость, болезненность, отечность стоп. Открытые туфли без застежек неудобны для детей. Держатся они за счет тесного обхвата и сжатия, чем вызывают утомление мышц, тогда как необходимо, чтобы детская обувь держалась на ноге за счет свободного обхвата тыльной части стопы. Чешки, спортивные тапочки, кеды предназначены только для занятий спортом, гимнастикой. Для сменной обуви рекомендуются кожаные или текстильные туфли с чресподъемным ремнем, а в холодное время с войлочной стелькой.

Итак, чтобы обувь выполняла свою роль и не оказывала отрицательного влияния на растущую, легко ранимую детскую стопу, необходимо правильно ее подбирать и использовать.