

## Обувь для первоклассника

Кроме школьной формы и подходящих к ней рубашек-блузок, первокласснику потребуется сменная школьная обувь. Это то, на чем экономить точно не следует. Детская обувь должна быть приобретена дорогая и «по ноге». Не надо покупать на размер больше, боясь, что ребенок быстро вырастет и придется покупать новую. Тут или потратиться, или получить у ребенка мозоли, потертости и даже деформацию ступни. «Впритык» тем более не стоит брать.

Стопа - чрезвычайно сложная и важная часть тела. Нарушение ее строения приводит к развитию плоскостопия, следствием которого могут быть головные боли и боли в стопе и голени. Часто плоскостопие сопровождается нарушениями осанки, деформациями позвоночника (сколиоз), варикозным расширением вен и др. Поэтому необходимо, начиная уже с детского возраста, уделять особое внимание профилактике деформаций стопы.

Врачи-ортопеды твердят, что «нога растет столько, сколько у нее есть места», поэтому запаса в полразмера - размер вполне достаточно. Для профилактики плоскостопия обязателен небольшой каблук (1-2 сантиметра для девочек, 1 сантиметр – для мальчиков), натуральная кожа изделия. Актуальность черного цвета обуви остается по-прежнему, но никто не мешает вам либо разбавить школьный ансамбль туфлями, подходящими по тону, либо контрастными, но обязательно в цветовой гамме, что и школьная форма (например, теплой, яркой, светлой).

Также не надо брать откровенно дешевую обувь – развалится от первой лужи и никакой экономии.

Берите две-три пары одинаковых качественных носков, если один порвется или потеряется – легко заменить. Дешевые носки красят ноги и обувь, а безразмерные растягиваются и собираются гармошкой, что приводит к мозолям.

### **Каким же требованиям должна соответствовать такая обувь для школьников?**

1. Детская обувь должна соответствовать форме и размеру стопы. При этом в носочной части должен быть припуск 10 мм, учитывающий увеличение стопы за счет ее роста и влияния нагрузки во время ходьбы. Недопустимо носить обувь с зауженной носочной частью.
2. Материал для обуви должен быть натуральным и дышащим. Например, кожа, нубук, замша, текстиль
3. Подошва может быть резиновой или кожаной. Резиновая подошва более жесткая, но менее скользкая, а кожаная подошва более мягкая, но она больше скользит.
4. Подошва детской обуви должна быть достаточно гибкой, но не слишком мягкой, и невысокой. Недостаточная ее гибкость способствует быстрому утомлению мышц и их ослаблению. Кроме того, при жесткой подошве обувь «соскальзывает» с пятки, доставляя неудобства при ходьбе и требуя дополнительных напряжений мышц связок стопы. Недопустима также и слишком мягкая подошва, как например в чешках, поскольку не амортизирует удар пятки о жесткий грунт, пол, асфальт и др.
5. Обратите свое внимание на каблук. Плоская подошва не подойдет, – это может привести к поперечному плоскостопию. Отдайте предпочтение детской обуви на небольшом каблучке, это поможет правильно распределить вес тела на

стопы. В-четвертых, фиксированный задник для обеспечения прочной фиксации пяточной кости также обязателен. Это позволяет прочно удерживать пяточную кость и предотвращает ее отклонение наружу (встречается чаще) или внутрь.

6. Открытый носок летних туфель (босоножек, сандалий и др.), часто используемых в качестве сменной обуви, не способствует фиксированному положению стопы и поэтому носочная часть обуви для детей должна быть закрытой или полужакрытой.
7. Хорошая детская обувь должна фиксировать ногу ребенка, чтобы защитить ее от повреждений, – выбирайте обувь со шнурками или на "липучке". Для прочной фиксации стопы в детской обуви должны быть предусмотрены крепления. Их отсутствие повышает нагрузку на пальцы стопы и мышцы голени. Конструкция детской обуви должна обеспечивать достаточный уровень воздухообмена. Его нарушение способствует расслаблению мышц и, как следствие этого, снижению свода стопы.
8. В детской обуви должны быть супинаторы, которые помогут правильно развивать стопы.

Наиболее часто используемые в качестве сменной обуви босоножки, летние туфли с зауженной носочной частью или на достаточно высоком каблуке и толстой подошве не соответствуют современным гигиеническим требованиям. При длительном же ношении кроссовок, столь популярных у подростков, нарушается температурно-влажностный режим, что вызывает расслабление мышц стопы и голени и снижение свода стопы.

Не соответствуют требованиям и домашние тапочки, используемые в качестве сменной обуви школьниками младших классов. Мягкий задник тапочек не обеспечивает фиксации пяточной кости, а отсутствие крепления (ремешка) – достаточной фиксации стопы в обуви.

В дополнение к этим требованиям следует помнить, что использование в качестве сменной обуви старой, изношенной, порой не соответствующей размеру и форме стопы школьника, недопустимо. Длительное пребывание в такой обуви может принести непоправимый вред здоровью ребенка..

Напоследок, хотелось бы напомнить, что на здоровье ребенка экономить нельзя, поэтому, покупайте только качественную детскую обувь.