

Важное значение для сохранения и укрепления здоровья ребёнка имеет рациональная обувь. Для того, чтобы детская обувь соответствовала своему назначению, она должна отвечать ряду гигиенических требований, вытекающих из анатомо-физиологических особенностей организма ребенка и в первую очередь – его стопы.

При покупке обуви следует обратить внимание на следующее.

1. Покупать обувь следует строго в соответствии с размером. Не должно быть сдавливания стопы во избежание нарушения кровообращения и ухудшения функции мышц.
2. Подошва должна быть нескользкой, достаточно эластичной, чтобы сгибаться в соответствии с анатомией детской стопы.
3. Высота каблука для детей от 1 года до 3 лет должна быть не более 5 мм, от 3 до 7 лет – не более 10 мм, для девочек 7-12 лет – не более 25 мм, 12-16 лет – не более 35 мм, для мальчиков 7-16 лет – до 25 мм. Такая высота каблука помогает формированию правильной походки у малыша и легче удерживать равновесие, предотвращая заваливание назад.
4. В обуви для детей в возрасте до 3 лет не допускается открытая пяточная часть, для детей в возрасте от 3 до 7 лет – нефиксированная пяточная часть. Задник обуви должен быть жёстким (но не грубым), плотным, высоким и охватывать не только пятку, но и косточку.
5. Лучшим выбором будет обувь из натуральных материалов, дышащих, свободно изгибающихся при ходьбе. Самым важным свойством этих материалов является то, что они адаптируются к анатомической форме ноги. Ни в коем случае нельзя пользоваться обувью, носимой ранее другими детьми.

6. Обязательным является наличие маркировки (этикетки), которая должна быть чёткой, легко читаемой и содержать следующую обязательную информацию: наименование страны-изготовителя, наименование и местонахождение фирмы-изготовителя, наименование и вид (назначение) изделия, дату изготовления, модель обуви, размер и/или артикул изделия, материал верха, подкладки и подошвы, условия эксплуатации и ухода за обувью, единый знак обращения на рынке (ЕАС).

Отдельное внимание следует уделить выбору спортивной обуви, в частности, кроссовкам.

Когда дети занимаются в спортивной секции или тренажерном зале, их стопа испытывает определённую нагрузку, и при различных видах спорта эти нагрузки неодинаковы. Поэтому, чтобы избежать травм, деформаций и сделать занятия более приятными, спортивную обувь следует подбирать исходя из того, каким именно видом спорта занимается ребёнок.

При занятиях большим теннисом стопа должна поддерживаться со всех сторон, поэтому предпочтительны кроссовки с большим задником. Подошва должна быть достаточно гибкой.

Кроссовки для бега должны быть легкими и смягчать удары, поэтому предпочтительнее выбирать кроссовки с воздушными карманами под пяткой и подушечкой стопы. Воздушные карманы представляют собой довольно большие полости внутри подошвы, заполненные воздухом. Именно благодаря им подошва может смягчать удары.

Для занятий степ-аэробикой необходимо использовать высокие кроссовки. В таких кроссовках хорошо зафиксирована щиколотка, что позволяет избежать повреждений голеностопного сустава. Кроссовки должны быть лёгкими с воздушной подушкой под мыском.

Для ходьбы по пересечённой местности (походы, длительные пешие прогулки и др.) нужна жёсткая рифленая подошва и мягкий верх. Фиксация голеностопного сустава должна быть жёсткой, что обеспечивает высокая шнуровка.

Для занятий физкультурой рекомендуются универсальные не высокие кроссовки с воздушной подушкой под пяткой. Стопа в них должна быть жёстко зафиксирована.

Качественные кроссовки должны отвечать следующим требованиям:

- всегда легкие, сделаны из натуральных материалов (кожа, хлопок, латекс);
- швы ровные и аккуратные, клей нигде не виден;
- задняя часть жёсткая, несминаемая (даже если верх сделан из текстиля), при этом верхняя кромка пятки мягкая и обязательно пришита в две строчки;
- носочная часть упругая и эластичная, при надавливании на носочную часть вмятины быстро исчезают;
- внешняя кромка снабжена дутым валиком, который предохраняет щиколотки от натирания;
- стелька съёмная, а не приклеенная, что позволяет её достать и просушить; поверхность под стелькой прошита множественными швами. Если под стелькой находится картонная или тканевая поверхность, то в процессе носки нога будет сильно потеть, а стелька быстро разрушится;
- подошва гнётся строго определённым образом: если при примерке встать на цыпочки, подошва должна повторить изгиб стопы. Ношение кроссовок, у которых подошва во время ходьбы «ломается» посередине или почти не гнётся, ведёт к травмам и развитию плоскостопия;

- одно из основных требований к кроссовкам – их способность хорошо фиксировать стопу и задерживать влагу. Это обеспечивается шнуровкой и «особым способом» вшитым язычком, когда его боковые стороны тоже прикреплены к кроссовкам. Следует отдавать предпочтение кроссовкам, у которых шнурки цепляются за крючки или продеваются через петли в форме буквы D, так как через стандартные отверстия шнурков вода проникает внутрь чаще всего.

Надеемся, что наши рекомендации помогут вам сделать правильный выбор.