

Какая обувь нужна детям на летнюю прогулку.

Обувь летом должна быть лёгкой, удобной, лучше всего открытой, из тонкой кожи. Педиатры полагают, что ребенка нельзя ограничивать в движении: хождение и подвижные игры помогает укреплению лодыжки, поэтому модель должна быть достаточно прочной, чтобы вынести такую нагрузку.

Поэтому родителям важно знать, чем руководствоваться при выборе детской обуви.

1. Верх обуви должен быть сделан из материалов, пропускающих воздух, - кожи, замши, текстиля. По возможности старайтесь избегать синтетических материалов. Перед покупкой проверьте внутреннюю поверхность туфли: там не должно быть грубых швов или неровностей.
2. Обращайте особое внимание на наличие супинатора - одного из главных элементов "правильной" обуви, представляющего собой плотное возвышение на внутренней стороне стельки. Супинатор поддерживает своды стопы и способствует равномерному распределению нагрузки при ходьбе.
3. Подошва обуви должна быть плотной, не гибкой, но податливой для амортизации при ходьбе. При абсолютно плоской подошве сложнее сохранять равновесие при ходьбе.
4. Тесная обувь может привести к изменению формы стопы, способствовать врастанию ногтей, образованию мозолей. Сдавливая кровеносные сосуды и нарушая кровообращение.
5. Слишком свободная обувь также нежелательна, так как она затрудняет движение, вызывает потертости ног, в обуви "на вырост" ребенок чаще падает, у него нарушается осанка. Обувь должна подходить по размеру - внутренняя длина ботинка должна на 1 см превышать длину стопы стоящего ребенка. Стопа и пальцы не должны быть сдавлены.
6. В теплое время года удобна текстильная обувь - легкая, воздухопроницаемая и гигроскопичная. Если вы покупаете босоножки, стопа ребенка должна быть плотно зафиксирована ремешками. Носок уличной обуви для профилактики травматизма лучше выбирать закрытый.
7. Выбирая обувь для постоянного ношения в детском саду, лучше остановите свой взгляд на сандалиях, а не на тапочках. Тапочки, как правило, имеют форму, близкую к овалу, а детская ступня скорее напоминает веер - довольно узкая пятка, но широкая плюсневая кость и короткие пухленькие пальчики.

Под сандалии необходимо надеть тонкие льняные носки.