

## При покупке детской обуви помните об этом...

### ... о необходимом запасе

Минимальный запас для летней обуви – 4 мм, для зимней – 8 мм. Помните, что за сезон (3 месяца) нога может вырасти на 3-6 мм, а запас должен остаться. Это особенно важно для зимы, так как в тесной обуви ноги будут мёрзнуть.

### ... о полноте стопы

Кроме длины стопы, есть ещё один важный параметр, который нужно учитывать. Измерьте обхват стопы в её самой широкой части (под основанием пальцев) – это будет полнота стопы. Сравните полученные данные со средними показателями. В пределах нормы? Ура, ребёнку подойдёт практически любая обувь.

Размер	Средняя полнота, мм
17	15,5-16,3
18	15,8-16,6
19	16,1-16,9
20	16,7-17,5
21	17,0-17,8
22	17,2-18,0
23	17,4-18,2
24	17,6-18,4
25	18,0-18,8
26	18,5-19,3
27	18,8-19,6
28	19,2-20,0
29	19,7-20,5
30	20,0-20,8
31	20,2-21,0
32	20,7-21,5
33	21,0-21,8
34	21,4-22,2



## **На заметку родителям: как правильно измерить ногу и померить обувь**

Делая замер, помните:

- лучше делать это в вечернее время, так как к вечеру ноги чуть отекают;
- нужно учитывать длину обеих стоп, так как она может отличаться;
- ребёнок должен опираться на ногу, для которой делается замер.

Примеряя обувь, помните:

- нельзя мерить обувь на сидящего или лежащего ребёнка – он обязательно должен встать на обе ноги;
- нельзя оценивать запас, просовывая палец между пяткой и задником, – ребёнок может подогнуть пальцы ноги, чувствуя давление на пятку;
- по возможности лучше вынуть стельку и встать на неё – только так можно точно оценить соответствие размеру.

## **Формирование стопы у ребенка**

**Принято выделять несколько этапов в первые годы жизни детей.**

- До 12 месяцев. Как правило, дети до года не ходят. В возрасте 8-10 месяцев они учатся стоять у опоры. Большой нагрузки на стопу нет, свод не сформирован, большой палец подвижнее, чем у взрослых.
- 1-3 года. Малыш учится ходить, стопы получают нагрузку в виде веса тела. Мышцы и связки укрепляются, начинается формирование свода. Стопы остаются плоскими – и это норма.
- 3-8 лет. Период активного роста и формирования ступней. Происходит укрепление мышц, проявление свода. На данном этапе рекомендуется посетить врача-ортопеда, чтобы убедиться, что развитие идет правильно. В случае необходимости, доктор подскажет способы коррекции стоп

## **ЧАСТО СОВЕРШАЕМЫЕ ОШИБКИ ПРИ ВЫБОРЕ**

- Примеряют ботинки малышу, когда он лежит или сидит. Оценивать размер необходимо в положении стоя, так как стопа при перенесении на нее всей массы тела удлиняется до 3-6 мм.
- Пытаются определить запас размера, помещая указательный палец между пяткой малыша и задником ботинка. Тем самым вы давите на ступню, и она продвигается вперед, пальцы при этом поджимаются

# Как правильно подбирать обувь для детей

