**ПРАВИЛЬНАЯ ОБУВЬ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.**

Деформации позвоночника у детей часто сочетаются с деформациями стоп.

Уменьшает риск их развития иногда лишь ношение рациональной, т.е. правильной обуви.

В среднем стопа ребенка школьного возраста вырастает на один-два размера в год. Рост стопы у девочек завершается к 14-15 годам,а у юношей- к 16-18 годам.

Разница между размерами детской обуви в среднем составляет 5-6,5 мм.

При покупке уличной и сменной обуви для ребенка рекомендуется подбирать пару с таким расчетом, чтобы между большим пальцем ноги и внутренним краем носа обуви оставалось расстояние в 10-15 мм. Оно дает стопе определенную свободу для роста, позволяет ей физиологически удлиняться и расширяться при ходьбе без подгибания и выпирания пальцев.

Покупать обувь и детям, и взрослым лучше во второй половине дня – к этому времени стопа чуть удлиняется, становится немного шире под влиянием дневной нагрузки и объема жидкости, полученной человеком с чаем, супом, компотом и т.д. Примерять пару нужно в носках или колготах той плотности, с которыми обувь будет носиться.

Решение о необходимости школьнику носить ортопедическую обувь принимает врач. Он же и подбирает ортопедические стельки – самостоятельно это делать не рекомендуется, как и покупать обувь с супинатором на вырост.

**ШКОЛЬНАЯ ОБУВЬ**

Обувь для школы должна быть максимально комфортной, дышащей, не создающей дополнительной нагрузки на стопу.

Правильный выбор – пара из натуральной кожи с декоративной перфорацией либо из текстиля с сетчатыми вставками, мягкие, с округленным закрытым носом, супинатором и гибкой подошвой толщиной не менее 0,5 см.

Что касается застежек, предпочтительнее всего шнуровка или «молния», которые лучше фиксируют обувь на ноге.

Школьникам младших классов удобно и безопасно управляться с резинками либо липучками.

**СПОРТИВНАЯ ОБУВЬ**

При выборе спортивной обуви – чешки или кроссовки покупать нужно размер в размер, чтобы пальцам было ни тесно, но и не слишком свободно, чтобы избежать травмы.

Спортивная обувь может быть изготовлена как из натуральных, так и из синтетических материалов – главное, чтобы она позволяла ноге дышать за счет сетчатых вставок, не скользила и надежно фиксировалась на стопе даже при самом активном движении.

**ОБУВЬ ДЛЯ УЛИЦЫ И ПРОГУЛКИ**

В гардеробе школьника должно быть несколько пар обуви для улицы, как минимум одна- две на каждый сезон.

Осенью, зимой и весной необходимы теплые непромокаемые сапоги и ботинки с войлочной либо меховой стелькой, нескользящей тракторной подошвой, которая хорошо гнется.

В летней обуви стелька из натуральной кожи с супинатором, укрепленный задник и зафиксированная пятка – в шлепанцах подвижному ребенку будет неудобно, широкие мягкие резинки – узкие могут натирать, а также «для вентиляции стопы» боковых вырезов, перфорации.

Рекомендуемая толщина подошвы уличной обуви школьнику не менее 1 см, а в еще на 1-2 см больше в высоту.

**КРИТЕРИИ ПРАВИЛЬНОЙ ОБУВИ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ СЛЕДУЮЩИЕ:**

1.Задник необходим жесткий, т.е. формоустойчивый – чтобы удерживать пятку и фиксировать голеностопный сустав.

2. Подошва должна быть достаточно мягкой и гибкой в переднем отделе, хорошо амортизировать, а также не должна быть скользкой.

Высота заднего отдела должна быть больше на 1-2 см.

Допускается каблучок в виде квадрата или горки высотой до 2-3 см.

3. Носок обуви не должен быть узким, но сильно широкий и свободный тоже не рекомендуется.

4. Обувь должна хорошо облегать стопу.

Это обеспечивает шнуровка или крепление в виде липучки.

5. Обязательный элемент детской обуви, если не противопоказаний – супинатор. Это ортопедическая стелька с «подушечкой», которая помогает правильно сформировать

6. Натуральность материала – обувь предпочтительно должна быть из натуральной кожи и текстиля – традиционно лучшего материала для детской обуви.