

Какую летнюю обувь выбрать ребенку

Лето — лучшее время для подвижных игр, активного отдыха на свежем воздухе. Для многих детей оно связано с возможностью хорошо провести время на даче или на теплом морском берегу. Ребята школьного возраста, конечно же, ждут летних каникул, чтобы хорошо отдохнуть и набраться сил перед новым учебным годом.

К наступлению теплой погоды необходимо подготовиться, обратить внимание на гардероб, и не в последнюю очередь на обувь.

Многие родители не так серьезно относятся к выбору летней обуви, как к приобретению ботинок или сапожков для промозглой осени или холодной зимы. Тем не менее, к покупке [детской обуви](#) на лето необходимо отнестись ответственно. Мягкие сланцы или шлепки — не самая подходящая обувь для ребенка. Конечно, их можно иногда носить дома, но долго ходить или бегать в них неудобно. Такая обувь плохо защищает ножки малыша от усталости и даже может способствовать появлению проблем в развитии опорно-двигательного аппарата.

Летняя обувь для ребенка должна хорошо фиксировать голеностоп, не вызывать появление натертостей или мозолей. Подошва должна быть устойчивой, и, желательно, обеспечивать хорошее сцепление с поверхностью. Эти требования, впрочем, можно отнести к обуви на любой сезон.

Рекомендуется купить как минимум три пары летней детской обуви — для повседневного ношения, пляжную и закрытую обувь для прохладной погоды.

Детские сандалии или туфли на лето

[Сандалии](#) — один из наиболее универсальных видов обуви, они подходят как для помещений, так и прогулок по улице. Верх сандалий должен быть из натуральной кожи — она не затрудняет воздухообмена и отвечает необходимым гигиеническим требованиям. Дети, которые только делают свои первые шаги, могут спотыкаться, поэтому необходим закрытый мысок.



Для пляжного отдыха удобными будут открытые сандалии. Для многих детей подойдет обувь с дополнительным ремешком для фиксации заднего отдела стопы.



Детские кроссовки

Летняя погода изменчива — жаркие недели сменяются пасмурными холодными днями. Для таких случаев в гардеробе должна присутствовать закрытая обувь — хорошо подойдут детские кроссовки. Легкая обувь будет отличным выбором для прогулок и активных игр. Устойчивая подошва большой площади с рельефным протектором обеспечивает устойчивость и позволяет ребенку уверенно чувствовать себя на разных поверхностях.



Из разнообразной пляжной обуви, купить которую можно в магазинах, хорошим выбором будут кроксы. Эта обувь давно пользуется популярностью на Западе и становится все более известной в России. Кроксы обладают рядом преимуществ по сравнению с шлепанцами, вьетнамками и другой традиционной пляжной обувью. Обувь не скользит, хорошо сидит на ноге и неприхотлива в уходе.



На покупку летней обуви для ребенка иногда приходится серьезно потратиться. Дети быстро растут, кроме того, подвижные и непоседливые малыши зачастую быстро снашивают даже самую прочную обувь. В данном случае экономия не оправдана — качественная обувь не только поможет получить от летнего отдыха исключительно положительные эмоции, но и позаботится о здоровье ребенка.

Сколько носить ортопедическую обувь летом ?

Летом, когда дети выезжают на природу, на дачу или море, многие родители задаются вопросом, как поступать с ортопедической обувью, сколько времени ее носить? На этот вопрос отвечает врач-ортопед сети салонов «Кладовая Здоровья» Алексей Горшков:

— Для детей, у которых наблюдаются различные деформации стопы, в летний период мы обычно рекомендуем сохранение ортопедического режима, то есть обязательное ношение специальной обуви и ортопедической стельки. Однако в большинстве случаев мы советуем уменьшить время носки. Дети находятся на природе, могут ходить по песку, по камешкам, травке, это оказывает полезную нагрузку на стопу, укрепляет ее мышечный каркас. На неровных поверхностях стопа работает во всех плоскостях, равномерно нагружается.

— На сколько следует уменьшить время ношения?

– Как правило, ребенку рекомендуют 70–80% времени бодрствования проводить в ортопедической обуви, с ношением стельки. В период летних отпусков этот процент сокращается до 50%, с учетом того, что в жаркую погоду в обуви образуется парниковый эффект.

Как определить размер обуви ребенка?

Для того, чтобы определить размер ножки вашего ребенка, нужно:

Взять чистый лист бумаги и карандаш.

Поставить ножку ребенка на чистый лист бумаги. Важно, чтобы ребенок стоял ровно и полностью наступал на стопу.

Обвести ручкой или карандашом ножку, при этом необходимо, чтобы все пальчики были выпрямлены.

Замерить линейкой или сантиметром расстояние между большим пальцем и пяткой.

Перевести сантиметры в миллиметры.

В графе М найти ту цифру, которая у вас получилась. Напротив, в графе Ш — указан размер.

Либо по специальной линейке:

