

Какая обувь нужна вашему ребенку

(рекомендации для родителей)

1. Покупая ботинки, следует мерить их стоя, так как при нагрузке размер стопы увеличивается в длину и в ширину на 0,5— 1 см. Стопа должна не только входить в обувь, но также иметь в ней соответствующую свободу и пространство.

2. Обувь должна соответствовать времени года и образу жизни ребёнка, его возрасту и индивидуальной форме стопы.

3. Продольная ось обуви должна проходить по второму пальцу, её подошва не должна быть искривлена.

4. Обувь не должна изменять естественной установки крайних пальцев (мизинца и большого), занимаемой ими при нагрузке, босой стопы. Внутренний край стопы должен составлять одну прямую линию.

5. Ботинок должен иметь закрытый и твёрдый задник. В области возвышения пальцев подошва должна быть эластичной.

6. Желательно, чтобы детская обувь была крепкой, водонепроницаемой, из гибкого и пластичного материала.

Не рекомендуется без конца чинить старую обувь.

Ориентировочные сроки контрольных проверок,
не пора ли сменить обувь?

До 4 лет	Каждые 3—4 недели
До 10 лет	Каждые 8-12 недель
12-15 лет	Каждые 16-20 недель
Свыше 15 лет	Каждые полгода