

## **Екатерина Анатольевна: Моей дочке 1 год. Как правильно для нее подобрать обувь?**

Существует два мнения, когда же нужна первая настоящая детская обувь. Некоторые специалисты считают, что как только малыш начинает вставать на ножки, ему необходимо покупать ботиночки или туфельки. Другие советуют знакомить ребенка с обувью только тогда, когда он делает свои первые шаги. Но, в любом случае, детская обувь должна соответствовать нескольким условиям:

- первая детская обувь непременно должна доходить до щиколотки, то есть в виде высоких ботиночек. Это нужно для того, чтобы поддерживать и фиксировать неокрепшую детскую ножку.
- материал лучше выбирать натуральный. Кожа, замша для холодной погоды и натуральные ткани летом. Хорошая детская обувь должна «дышать» - пропускать воздух, обеспечивать испарение влаги. С осторожностью относитесь к обуви с добавлением синтетики. В таких ботиночках может не быть правильной циркуляции воздуха и создается благоприятная среда для грибка.
- первая детская обувь должна быть больше, нежели настоящий размер стопы ребенка. Лучше на полтора сантиметра, то есть на ширину вашего пальца.
- правильно подобранная подошва играет огромную роль. Лучше если она будет достаточно гибкой. Представьте, как будет чувствовать себя малыш в жестких ботиночках? Правильно, как в колодке. Подошва должна свободно гнуться и повторять движения маленькой стопы.
- скользкие ботинки лучше немедленно модернизировать. Например, потереть наждачной бумагой или воспользоваться каким-то другим способом для имитации шероховатости подошвы. Малыш пока что не обладает умением держать равновесие как взрослый. Поэтому гладкая скользкая кожаная подметка может быть причиной постоянных падений.
- супинатор необходим в детской ботинке. Анатомическая стелька препятствует образованию плоскостопия.
- задник должен быть жестким. Это утверждают абсолютно все специалисты. Именно он фиксирует стопу в правильном положении. Лучше если задник изнутри будет покрыт гладким смягчающим материалом, чтобы избежать натирания ножки. Пока ребенку не исполнится три года, лучше всегда выбирать детскую обувь с закрытым задником. Это касается как зимней, так и летней обуви.

Прежде чем отправиться покупать детскую обувь, необходимо определиться с размером. Но самым идеальным вариантом является покупка ботинок вместе с ребенком. Чтобы не мучить малыша бесконечной примеркой разных моделей, подготовьте заранее рисунок стопы.

Поставьте дома ребенка на лист бумаги и обведите фломастером контур стоп. Обязательно обеих, так как размеры могут различаться, пусть

даже совсем немного. Подобный рисунок поможет определиться и с шириной обуви. Ведь ножки редко бывают абсолютно стандартными. У кого-то стопа уже, у кого-то шире.

В магазине вложите «выкройку» в понравившуюся модель и проверьте необходимые условия – наличие зазора в один-полтора сантиметра и соответствие ширине стопы. Далее проверьте задник. Его нужно зажать между большим и указательным пальцем и помять. Если он легко гнется, то такие ботинки лучше не покупать, ведь мягкий задник зачастую является виновником различных механических повреждений детской ноги.

Хорошая эластичная подошва определяется просто. Постарайтесь сложить ботинок так, чтобы два противоположных конца соприкоснулись. Если подошва поддалась, а затем быстро вернулась в первоначальное состояние, то качество подметки не вызывает сомнения.

Даже зимняя детская обувь должна сопровождаться пусть толстой, но гибкой подошвой. Также на ботинках должен присутствовать маленький каблучок, не выше пяти миллиметров для совсем маленьких и до полутора сантиметров для деток постарше.

Примерив модель, посмотрите, как ребенок себя чувствует. Не беспокоят ли его новые ботинки, не пытается ли он их стянуть с плачем. Если малышу комфортно, можно считать, что покупка первой детской обуви вам удалась. А через пару лет ребенок сам подскажет, какие туфли и ботинки ему особенно нравятся.