

## Как правильно определить размер обуви?

Наверное, у каждого родителя возникали ситуации, когда обувь для ребенка покупалась без примерки. Наши советы помогут вам сделать правильный выбор.

**Мама, доставайте сантиметр!**

Размер ножки (в см)	Размер обуви
10,5	17
11	18
11,5	19
12	19,5
12,5	20
13	21
13,5	22
14	22,5
14,5	23
15	24

Полезно иметь с собой две коктейльные соломинки, имеющие размеры длины и ширины стопы вашего ребенка. Вложите их в понравившиеся Вам туфельки или ботиночки. Обувь стоит приобрести, если от края упирающейся в носок соломинки до задника можно свободно поставить палец Вашей руки.



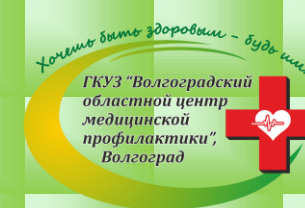
## Выбирайте правильную обувь

Первые ботиночки малыша должны быть:

- ❖ легкими и непромокаемыми;
  - ❖ только из натуральных материалов (кожа, плотная ткань);
  - ❖ подошва должна иметь рельефную структуру и при сгибании образовывать форму равномерной дуги без особого усилия;
  - ❖ фиксировать голеностопный сустав застежкой, шнуровкой, липучкой в области щиколотки почти неподвижно, чтобы ножка не болталась;
  - ❖ с жестким задником (при надавливании на него вмятины не остаются);
  - ❖ с маленьким (не более 1,5 см) каблучком;
  - ❖ с закрытым закругленным носом, чтобы малыш не "сбил" пальчики;
  - ❖ с анатомической или ортопедической (по назначению врача) стелькой-супинатором;
  - ❖ с прямым внутренним краем обуви.
- Оптимально подобранный размер детской обуви предусматривает наличие свободных зон для роста стопы и удлинения стопы при шаге.**

ГКУЗ "Волгоградский областной центр  
медицинской профилактики"

400081 Волгоград  
ул. политрука Тимофеева, дом 5  
Телефон/факс: (8442) 36-26-20  
Адрес электронной почты:  
vosmp@vomiac.ru



## Малыш и башмачок:

как прекрасны и легки  
деток первые шажки



Памятка для родителей

## Уважаемые родители!

Правильное формирование стопы малыша имеет очень важное значение. Стопа как часть опорно-двигательного аппарата обеспечивает выполнение ряда важнейших функций:

- опорной,
- амортизирующей,
- ходьбы,
- передвижение в пространстве,
- сохранение равновесия.

## Строение стопы ребенка

Стопа состоит из 26 костей, 42 мышцы и множества связок. Соединяясь между собой, анатомические элементы стопы образуют две дуги (своды стопы): **продольный** (по внутреннему краю стопы) и **поперечный** (между основаниями пальцев). Благодаря этим сводам, стопа имеет 3 основных точки опоры: пяточная кость, основания 1 и 5 пальцев стопы. При уплощении сводов, стопа опирается всей своей поверхностью, что приводит к ухудшению амортизирующих свойств.



NATURAL FEET AND TOES BEFORE WEARING MODERN SHOES

FEET AND TOES AFTER WEARING MODERN SHOES

Естественно развивающиеся стопы и пальцы, не знающие современной обуви

Стопы и пальцы после носки современной обуви



## Как растет стопа

На фоне интенсивного роста ребенка развиваются и его стопы. У новорожденного длина стопы составляет приблизительно 7,5 сантиметров. Однако маленькие ножки растут быстро, и на втором и третьем году жизни они вырастают на 2-3 размера в год. Даже в школьном возрасте стопа может увеличиваться на 1-2 размера в год, завершая свое развитие только в подростковом возрасте. При этом ноги девочек прекращают расти между 11 и 14 годами, у мальчиков позже, к 18 годам. Такой активный рост стопы отражается и на анатомо-функциональном состоянии стоп. У младенцев до 3-х лет стопа очень мягкая и гибкая. Это связано с повышенной эластичностью связок, недостаточно развитыми мышцами, наличием жировой подушки, содержанием в костной ткани небольшого количества минеральных веществ, которые придают костям прочность. По этим же причинам продольный свод стопы у детей в этом возрасте плоский, что является нормальным физиологическим состоянием.

## Учимся сохранять равновесие

Когда дети начинают вставать на ножки (в 7-9 месяцев) и самостоятельно ходить (в 10-12 месяцев), функцию амортизатора берет на себя «жировая подушечка», которая располагается на подошве, под кожей. При весьма малой опорной поверхности стоп и высоком расположении центра тяжести тела ребёнок должен, прежде всего, научиться сохранять равновесие при стоянии и передвижениях. С ростом ребёнка соответствующим образом меняется позиционная установка стоп, форма и индивидуальные изгибы сводов стоп. Установка стоп претерпевает естественные физиологические изменения. В 2-3 года кости набирают достаточное количество минеральных веществ, суставные поверхности приобретают нормальные очертания, связки становятся более прочными, а сила мышц позволяет дольше находиться «на ногах». Процесс формирования костей стопы продолжается примерно до 5-6 летнего возраста.

