

## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### Какую обувь покупать детям

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. Не рекомендуется покупать подержанную обувь, а также без конца чинить старую.

3. Обувь должна соответствовать времени года и образу жизни ребенка, его возрасту и индивидуальной форме стопы.

4. Продольная ось обуви должна проходить по второму пальцу, ее подошва не должна быть искривлена.

5. 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.

6. Ботинок должен иметь закрытый и твердый задник. В области возвышения пальцев подошва должна быть эластичной.

7. Желательно, чтобы детская обувь была крепкой, водонепроницаемой, из гибкого и эластичного материала.

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