**КАК ВЫБРАТЬ ОБУВЬ ШКОЛЬНИКУ**

Остается совсем немного времени до начала нового учебного года. Миллионы родителей надеются, что после почти полугодичного перерыва в очном обучении, их детям удастся, как и прежде, 1 сентября прийти в школу, а неспокойная эпидемиологическая обстановка в стране стабилизируется.

В любом случае, хлопоты по покупке новых школьно-письменных принадлежностей, школьной формы и обуви никто не отменял. Давайте разберемся, как выбрать обувь для школьника, которая будет комфортной и не помешает естественному развитию стоп.

Подбирая обувь детям, необходимо исходить не только из эстетических соображений, но и из гигиенических.

Гигиенические требования к обуви для детей и подростков складываются из требований к конструкции обуви, обусловленных особенностями строения стопы в период роста, и к материалам, из которых изготавливается обувь.

Не следует покупать обувь «на вырост», или, наоборот, брать тесную обувь в надежде, что она разносится. При примерке обуви попросите ребенка сделать в ней несколько шагов или потоптаться на месте – в новой обуви должно быть удобно сразу.

Качественные материалы, применяемые для изготовления детской обуви, обладают хорошими теплозащитными свойствами, высокой воздухо- и паропроницаемостью, гигроскопичностью, а также быть мягкими и гибкими. Лучшим материалом для обуви по праву считается натуральная кожа. Из чего бы ни была изготовлена обувь, этот материал должен быть одинаков по толщине, структуре и цвету, не деформирован, с ровными швами и отсутствием следов клея.

У качественной школьной обуви прочный задник, который охватывает не только пятку, но и стопу с боков, подкладка обуви гладкая, без морщин и грубых швов, а край обуви не врезается в кожу ног. Спортивная обувь должна быть лёгкой, удобной, плотно сидеть на ноге, но при этом не доставлять дискомфорта, и использоваться исключительно для занятий физкультурой, а не в качестве сменной обуви.

При покупке обуви для занятий спортом, универсальным выбором станут невысокие кроссовки с воздушной подушкой под пяткой. Стопа в них фиксируется жестко. Внешняя кромка качественных кроссовок снабжена дутым валиком, который предохранит щиколотки от натирания. Стелька съемная, а не приклеенная, что позволяет ее достать и просушить. Поверхность под стелькой прошита множественными швами. Если под стелькой находится картонная или тканевая поверхность, то в процессе носки нога будет сильно потеть, а стелька быстро разрушится.

У качественных кроссовок подошва гнется строго определенным образом. Если при примерке встать на цыпочки, подошва должна повторить изгиб стопы. Ношение кроссовок, у которых подошва во время ходьбы «ломается» посередине или почти не гнется, ведет к травмам и развитию плоскостопия.

Безопасность материалов, из которых изготовлена сменная обувь, должна быть подтверждена сертификатом или декларацией о соответствии. Поэтому, при сомнении в качестве обуви не стесняйтесь спросить данные документы у продавца.

Берегите здоровье Вашего ребёнка, покупайте ему только удобную и качественную обувь.