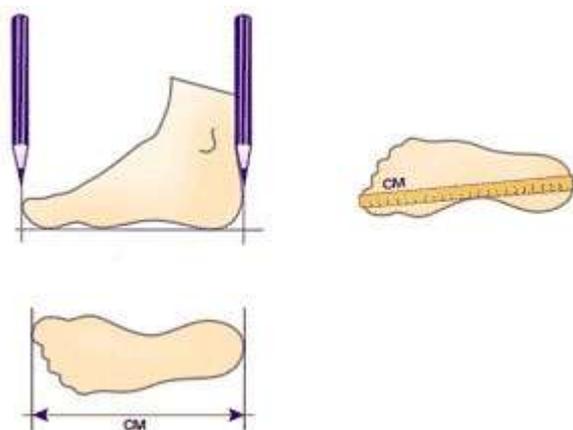


## **ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР ОБУВИ.**

Правильно подобранная, удобная обувь очень важна для нормального развития стоп ребенка, для профилактики плоскостопия. Тесная обувь, также как и слишком свободная, вредна и даже может стать причиной некоторых заболеваний стоп. Короткая и узкая обувь ограничивает движения в суставах, почти полностью исключает подвижность пальцев, приводит к их искривлению, врастанию ногтей, а также нарушает потоотделение и кровообращение. Поэтому ноги в тесной обуви быстро замерзают, а холодные стопы – частая причина простудных заболеваний, воспалительных процессов в почках и мочевом пузыре. Слишком широкая и свободная обувь приводит к смещению стопы при движении, в результате чего возможны подвывихи в голеностопном суставе, нарушается походка.

Для того чтобы подобрать обувь, необходимо правильно определить размер стопы ребенка. **ИЗМЕРЯТЬ СТОПУ ТОЛЬКО У СТОЯЩЕГО РЕБЕНКА !!!**

Поставьте ребенка на лист бумаги, достаточно большой. Чтобы его края со всех сторон выступали за контуры стоп. Очерчивают стопы перпендикулярно установленным карандашом, начиная от середины пятки по внутреннему контуру до конца большого пальца, затем по наружному контуру до той же точки. Размер стопы определяется ее длиной, выраженной в миллиметрах. Длина измеряется линейкой или миллиметровой лентой от крайней точки обведенной пятки до наиболее длинного пальца, с округлением в сторону увеличения.



**ДОНАШИВАТЬ ЧУЖУЮ ОБУВЬ НЕЛЬЗЯ НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ,**

Зав.ОМСР Пономаренко Елена Николаевна