

Консультация для родителей. «Спортивная обувь для физкультурных занятий в детском саду»

«Можно ли ходить на физкультуру в чешках?»

К сожалению, нет. Чешки не имеют выраженной подошвы и не амортизируют нужным образом. На музыкальном занятии нагрузка меньше и другого характера (даже в танцах), поэтому чешки подходят именно для занятий по музыке.



«Можно ли ходить на физкультуру без обуви и только в носках?»

Нет. Помимо отсутствующей амортизации носки скользят и ребенок может упасть сам и спровоцировать падение других детей.

«Можно ли заниматься физкультурой в групповой обуви?»



Если групповая обувь это босоножки или туфли, то нет. Часто эта обувь имеет выраженный каблук или просто сделана из плотного материала, и, если в подобной обуви ребенок нечаянно наступит на ногу или руку другого ребенка, это будет и очень больно, и может привести к травме. Есть известное выражение «Движение равно развитие».

В дошкольном возрасте развитие происходит через овладение различными видами движений. А это значит, что задача родителя создать условия, при которых этого самого двигательного развития будет больше.

Одно условий именно удобная спортивная обувь. В детском саду занятия физической культурой проходят в спортивном зале и в теплое время года на улице. Детям на них рекомендовано присутствовать именно в спортивной обуви.

Предлагаем вам несколько рекомендаций по подбору правильной спортивной обуви для занятий по физической культуре в детском саду:



- Спортивная обувь должна быть обязательно по размеру, но не «впритык». Нога может быть меньше, чем стелька, но никак не более чем на 1 см. Если стелька полностью совпадает по размеру с ногой, то при прыжках и в беге пальцы будут сильно упираться в носок обуви и это будет создавать дискомфорт ребенку. Если у модели предполагается съёмная стелька, не поленитесь вынуть ее и поставить ногу ребенка на стельку, чтобы визуально оценить насколько подходит размер. Попросите ребенка максимально подвинуть ногу к носку обуви, и между ногой и пяткой у вас должно получиться просунуть палец, если размер подобран верно.

- Спортивная обувь должна максимально сохранять биомеханику движений стопы, значит у неё должна хорошо гнуться подошва, особенно в передней части. Хорошо гнуться – это значит что взрослый без приложений сверхусилий может согнуть подошву обуви руками. Важно, что согнуть – это не значит согнуть пополам, но все же сгиб должен быть весьма ощутимый.
- Спортивная обувь должна быть легкой, тогда она не сковывает движения и не является дополнительным утяжелением, которое существенно осложняет формированию правильного навыка в беге и в прыжках.
- Спортивная обувь должна быть изготовлена из дышащих, преимущественно натуральных и/или перфорированных материалов, в которых не скользит и не потеет нога.

Спортивная обувь должна соответствовать специальным требованиям - фиксации и амортизации, обеспечивающие безопасность и сохранность здоровья ребенка при беге, прыжках, резких движениях. Для того чтобы обувь не скользила, в ней должен быть предусмотрен протектор, обеспечивающий сцепление с поверхностью покрытия.



При выборе обуви ориентируйтесь на возможности вашего ребенка. Не стоит покупать спортивную обувь со шнурками, если ребенок не умеет их завязывать. Не стоит покупать модели обуви, которые ребенок уже в магазине не может надеть сам. Это простой и хороший тест – перед покупкой попросить ребенка самостоятельно обуть обувь. Посмотрите на усилия, которые прикладывает ребенок. Бывает, что даже у обуви на липучках колодка сконструирована таким образом, что ребенку очень трудно их обуть – не лезет пятка, подворачивается язычок, сбивается стелька...

Помните, что здоровое формирование стопы у ребенка — это залог здоровья не только его ног, но и позвоночника. Правильная походка, красивая осанка и здоровое будущее очень сильно зависят от того, какую обувь носит ребенок. Вдвойне важнее то, какую обувь ребенок носит в то время, когда его стопа подвергается большим нагрузкам и нуждается в правильной фиксации и поддержке.

Пусть ваши дети будут здоровы!