

## **Консультация для родителей. Выбор спортивной обуви для физкультурных занятий в детском саду.**

Многие родители, покупая своему ребёнку обувь для занятий физкультурой в детском саду, не задумываются о том, какую именно обувь лучше приобрести.

Физкультурные занятия в детском саду, проводятся в зале – дважды в неделю. В средней группе занятие длится – 20 минут, в старшей – 25 минут, а в подготовительной к школе группе 30 минут. А так же необходимо учесть анатомо-физиологические особенности детей дошкольного возраста, чтобы не навредить, а поспособствовать его физическому развитию. В соответствии с этими условиями и следует подбирать ребёнку обувь для занятий физкультурой.

Первое, что нужно сделать при покупке обуви, это внимательно рассмотреть ее. При беглом визуальном осмотре, вы убедились, что клей нанесен ровно и аккуратно, но стоит все же отметить, что от перепадов температуры он может слегка отойти. Так что лучший вариант – это подобрать кроссовки, которые и проклеены, и одновременно прошиты.

Не поленитесь особенно тщательно, даже скрупулезно изучить материал, из которого изготовлена обувь. Безусловно, кожаные качественные кроссовки для активного времяпровождения или спортивных занятий – отличный выбор. А вот модели из искусственной кожи – сомнительное удовольствие, а вернее сплошные проблемы: ноги не дышат, низкая амортизация, неспособность выдерживать нагрузки, дискомфорт и т.д. Решая, какие кроссовки купить, вариант "кожзама" даже не стоит рассматривать.

Технология амортизации защищает суставы и снижает нагрузку на позвоночник. Кстати, хорошие кроссовки для бега обладают минимальным весом. Модели легковесны благодаря использованию в производстве прогрессивных высоко функциональных материалов. Модели, изготовленные из прогрессивной высокотехнологичной синтетики, зарекомендовали себя, как очень хорошие кроссовки. Они ни в чем не уступают, а иногда и

превосходят кожаные аналоги. Инновационный материал способен обеспечить внутри модели замечательный воздухообмен. Во время проверки качества материала изготовления, чтобы убедиться какие кроссовки лучше, следует провести небольшой, но эффективный тест. Просто надо в течение пяти секунд надавить указательным пальцем на область мыска, если образовавшиеся углубления выравниваются сразу, то эта модель достойна вашего внимания.

Так, среди общих правил следует обращать внимание на следующие факторы: материал внутренней части обуви должен быть преимущественно натуральный и/или перфорированный. В такой обуви стопа не будет скользить, потеть и раздражаться; внешний материал носка при нажатии должен практически мгновенно возвращаться в прежнюю форму; подошва, в особенности ее передняя часть, должна очень хорошо гнуться, обеспечивая стопе возможность выполнять свою работу полностью; до 7 лет в обуви должен отсутствовать супинатор (обувь должна быть с абсолютно плоской стелькой); обувь должна быть по размеру вашему ребенку. Длина по стельке не должна сильно превышать длину стопы ребенка. Стелька может быть длиннее не более, чем на 1 см; обувь должна хорошо фиксироваться на стопе. Еще одной важной характеристикой спортивной обуви является надежная фиксация обуви на ноге. Обувь на шнурках будет удобнее, если в ней предусмотрены крючки или кольца. Скорость и лёгкость зашнуровывания — одно из ключевых преимуществ хорошей детской обуви. Некоторые модели имеют разные комбинации, например, шнурки+липучки.

Обувь не должна болтаться или поджимать в каких-то местах. Модель обязана вплотную прилегать к стопе. Выбирать стоит в размер или с небольшим запасом в носке обуви, конечно же, не должна быть впритык, желательно иметь в обуви запас по размеру примерно в пол сантиметра. И она ни в коем случае не должна жать или быть меньшего размера!

Необходимо помнить, что нога ребенка растет, и происходит это довольно быстро, правильный размер, это уже 50% гарантии комфорта вашего ребенка. Обувь обязательно должна быть длиннее стопы на 0,5-1,5 см. Не замеряйте ножку в жаркую погоду или после физических нагрузок. Дело в том, что эти обстоятельства влияют на физиологию стопы, и она может расширяться.

Ваш ребенок обладает неиссякаемой энергией: он постоянно в движении, особенно на уроках физкультуры. Во время занятий спортом ноги быстро потеют, и обувь обретает неприятный запах. За этот запах ответственен не пот сам по себе, а бактерии, которые распространяются внутри, если наша обувь не дышит. Хорошо вентилируемая обувь быстро выведет воду и будет быстрее сохнуть. Верх обуви практически всех фирменных кроссовок сделан из крепких синтетических материалов, которые гораздо прочнее кожи и

обеспечивают хорошую вентиляцию при ходьбе. Но внутри хорошие качественные кроссовки должны быть изготовлены только из натуральных тканей. Материал изготовления обязан обладать высочайшим качеством. Кроссовки должны дышать, быть прочными, но при этом эластичными. В них необходимо чувствовать полную свободу движений.

Обувь должна хорошо дышать, иметь светлую и не маркую подошву, желательно классическую шнуровку, быть без мембраны и мягкими на скручивание и сгибание. Подошва должна быть мягкой и гибкой. Она обязательно должна гнуться. Но в носке, а не посередине, так, чтобы без труда можно было встать на носочки. Задник у качественных кроссовок должен быть в меру жестким и не сминаться, иначе нога во время занятий не получит необходимой фиксации, что приведет к травме.

Стелька в такой обуви должна обязательно выниматься. Наличие на стельке супинатора – показатель качественной обуви. Супинатор — это небольшое утолщение в середине стельки. Если обувь им снабжена, это неплохо. Но лучше проконсультируйтесь с ортопедом, можно ли вашему ребёнку носить такую обувь, потому что в некоторых случаях он противопоказан. Супинатор обеспечивает ножке физиологически правильную фиксацию, уменьшая нагрузку на мышцы ступней ног.

И напоследок: помните, что кроссовки для занятий спортом должны использоваться только по назначению. А если ваш юный спортсмен не желает носить обувь другого типа вне тренировок, то придется приобрести еще одну пару, а то и больше — для повседневной носки.

Правильный выбор обуви для занятий физкультурой, окажет своё положительное воздействие на здоровье детей.