

Консультация для родителей

Обувь для физкультурных занятий в ДОУ

Обувь для физкультурных занятий.

Для того, чтобы подготовить ребёнка к физкультурным занятиям в детском саду ему необходимо приобрести качественную спортивную экипировку.

Одним из важнейших элементов этой экипировки является обувь. Надо знать, что правильное формирование стопы у ребёнка – залог здоровья не только его ног, но и позвоночника. Красивая походка, прямая осанка и здоровое будущее во многом зависит от того, какую обувь он носит.

Особенно, какую обувь ребёнок носит во время физкультурных занятий, когда его стопа подвергается большим нагрузкам и нуждается в правильной фиксации и поддержке.

Для того, чтобы правильно выбрать своему ребёнку обувь, необходимо учитывать, как общие требования к детской обуви, так и специальные требования, к обуви для занятий физической культурой.

Что учитывать при выборе?

Среди общих правил следует обращать внимание на следующие факторы:

- Материал внутренней 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 её 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 ребёнку, длина по стельке не должна превышать длину стопы ребёнка более, чем на 1 см.;

- Обувь должна хорошо фиксировать на стопе.

Специальные требования.

Специальные требования – это фиксация и амортизация, обеспечивающие безопасность и сохранность здоровья при беге, прыжках, резких движениях.

Для того, чтобы обувь не скользила, в ней должен быть предусмотрен протектор, обеспечивающий сцепление с поверхностью покрытия спортивного зала.

Липучки и молнии хуже шнурков. Обувь на шнурках удобнее, если в ней предусмотрены крючки и кольца.