

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

Подготовила
инструктор по физической культуре
МДОБУ ДСКВ №2 г. Всеволожск
Васильева Дарья Александровна

☀️ 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 из условий именно удобная и качественная спортивная обувь.

🧒 В детском саду занятия физической культурой проходят в спортивном зале и на улице, детям на них рекомендовано присутствовать именно в спортивной обуви. В зависимости от того, какая обувь надета на ногах у ребенка, эти занятия могут быть более или менее полезными и качественными.

☀️ 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».
- ✓ 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 приложенных сверх усилий 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 формирование правильного навыка в беге и в прыжках.

✓ Спортивная обувь не должна быть скользкой.

☑️ Вот краткие рекомендации по выбору обуви для физкультуры в детском саду для детей.

! В течение года спрашивайте ребенка, не выросла ли у него нога и не жмет ли обувь. Бывает, что нога ребенка увеличивается за месяц более чем на 1 размер, и обувь становится просто мала.

? «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.

!! 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!