

Спортивная обувь для занятий физической культурой.

Физкультурное занятие обязательно требует соблюдения техники безопасности в спортзале. Спортивная форма на занятиях - это обязательное условие их проведения. Ребенок получает полное физическое развитие, учится ползать, бегать, лазать. Чтобы вашему ребенку было удобно, необходимо приобрести правильную обувь.

Перед каждым родителем встает вопрос – какую обувь выбрать для занятий физкультурой в детском саду. Конкретного руководства по использованию спортивной обуви при том или ином покрытии нет, выделим важные критерии при выборе спортивной обуви:

1. Спортивная обувь должна быть по размеру, а не на вырост или мала
 - Если обувь будет больше, то она может слететь с ноги во время бега или выполнении упражнения и пока ребенок остановится, чтобы ее поправить, то может произойти столкновение и получение травмы
 - Если обувь будет меньше, то это может привести к неправильному формированию костей стопы и возникновению проблем со здоровьем в будущем
2. Для детей дошкольного возраста спортивная обувь должна быть без ступинации, т. к. до 5-6 летнего возраста это выполняет жировая подушечка, которая отвечает за правильное формирование мышц и костей свода стопы у ребенка. А если за это будет отвечать супинатор обуви, то эта функция стопы освобождается, и она, как любая мышечная конструкция начинает лениться.
3. Спортивная обувь должна быть практична

Так давайте разберем, какую же обувь выбрать для занятий по физической культуре в дошкольном учреждении.

Кеды, тапочки с нескользкой подошвой

Тапочки с нескользкой подошвой (китайские тапочки) – издавна используются в Китае для занятий танцами и боевыми искусствами. Очень легкие и удобные, не затрудняют движение, защищают стопу от

механических повреждений. Не скользят на линолеуме и позволяют правильно выполнять упражнения.

Кеды с нескользкой подошвой – в дошкольном учреждении стали использоваться не так давно, но зарекомендовали себя с хорошей стороны. Они удобны, не скользят при занятиях на линолеуме и деревянном покрытии, что позволяет ребенку уверенно чувствовать себя во время бега и не травмировать себя и других детей. Позволяют комфортно и безопасно заниматься физической культурой.

Давайте вместе заботиться о удобстве и безопасности наших детей.

С уважением инструктор по ФИЗО

Шипитова Ольга Владимировна