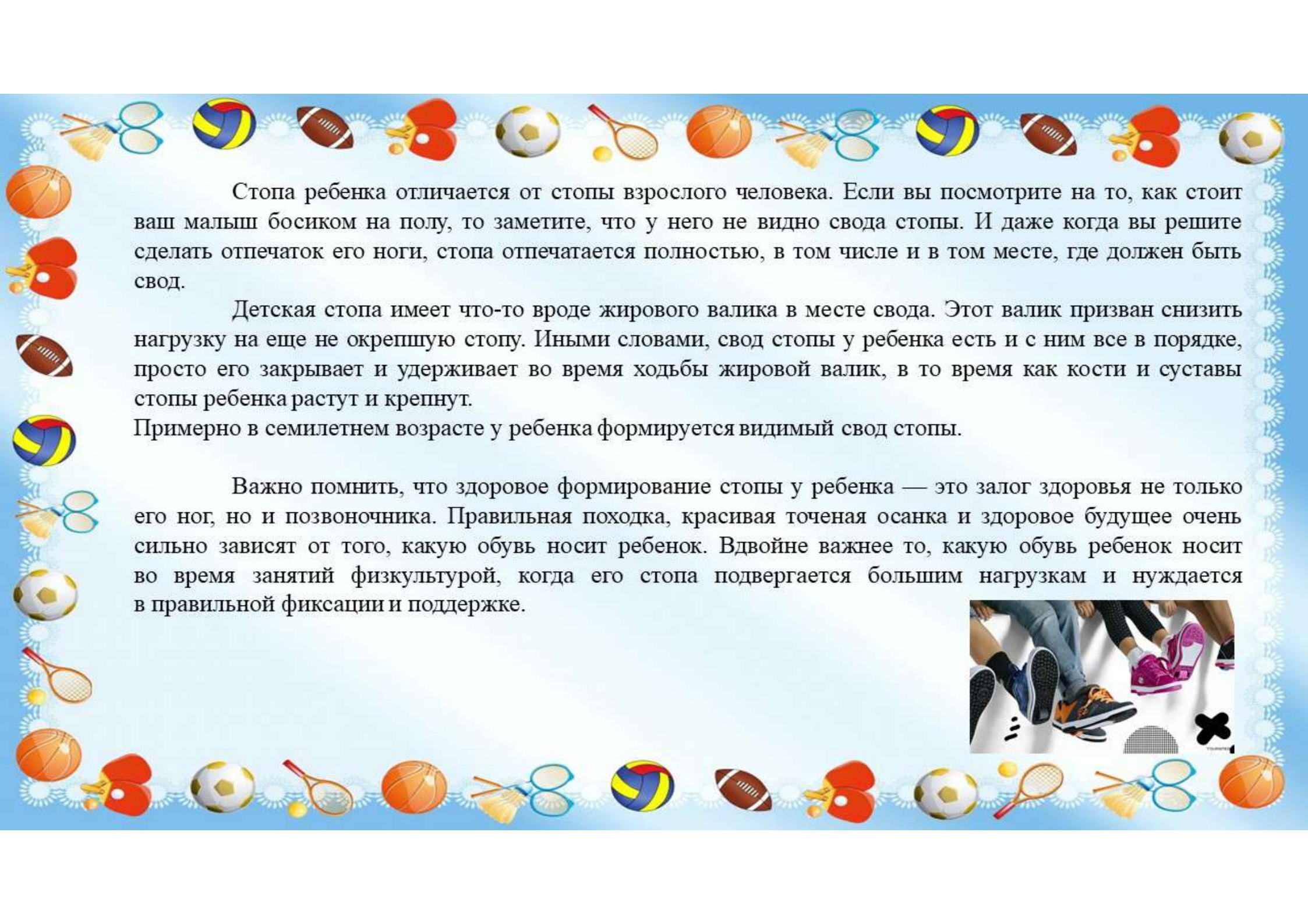


Консультация для родителей

«Как правильно подобрать обувь ребёнку для физкультурных занятий»



Составила: инструктор по физической культуре Маврова Е.Л.



Стопа ребенка отличается от стопы взрослого человека. Если вы посмотрите на то, как стоит ваш малыш босиком на полу, то заметите, что у него не видно свода стопы. И даже когда вы решите сделать отпечаток его ноги, стопа отпечатается полностью, в том числе и в том месте, где должен быть свод.

Детская стопа имеет что-то вроде жирового валика в месте свода. Этот валик призван снизить нагрузку на еще не окрепшую стопу. Иными словами, свод стопы у ребенка есть и с ним все в порядке, просто его закрывает и удерживает во время ходьбы жировой валик, в то время как кости и суставы стопы ребенка растут и крепнут.

Примерно в семилетнем возрасте у ребенка формируется видимый свод стопы.

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



Для того, чтобы правильно выбрать спортивную обувь для своего ребенка, необходимо учитывать как общие требования к детской обуви, так и специальные требования, связанные с особенностями спорта, которым он занимается.

При выборе спортивной обуви следует обращать внимание на следующие факторы:

1. материал внутренней части обуви должен быть преимущественно натуральный и/или перфорированный. В такой обуви стопа не будет скользить, потеть и раздражаться;
2. внешний материал носка при нажатии должен практически мгновенно возвращаться в прежнюю форму;
3. 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);
4. 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;
5. обувь должна хорошо фиксироваться на стопе. Липучки и молнии хуже шнурков. Обувь на шнурках будет удобнее, если в ней предусмотрены крючки или кольца.

