

Важно помнить, что здоровое формирование стопы у ребёнка — это залог здоровья не только его ног, но и позвоночника. Правильная походка, красивая точечная осанка и здоровое будущее очень сильно зависят от того, какую обувь носит ребёнок.

Стопа ребёнка 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. Детская стопа имеет что-то вроде жирового валика в месте свода. Этот валик призван снизить нагрузку на ещё не окрепшую стопу. Иными словами, свод стопы у ребёнка 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 ребёнка растут и крепнут. Примерно в семилетнем возрасте у ребёнка формируется видимый свод стопы.

Так какая же должна быть спортивная обувь? Мне хотелось бы дать несколько советов родителям, которые задумываются о здоровье и гармоничном развитии своих детей.

1. Спортивная обувь должна быть обязательно по размеру, но не «впритык».

2. Материал внутренней части обуви должен быть преимущественно натуральный или перфорированный. В такой обуви стопа не будет скользить, потеть и раздражаться;

3. Кроссовки должны максимально сохранять биомеханику движений стопы,



значит у них должна хорошо гнуться подошва, особенно в передней части, обеспечивая стопе

возможность выполнять свою работу полностью.

4. До 7 лет в обуви должен отсутствовать супинатор (обувь должна быть с абсолютно плоской стелькой).

5. Обувь должна хорошо фиксироваться на стопе. Подошва кроссовка не должна быть избыточно массивной, ибо в этом случае сгибание подошвы сильно затруднено, а то и невозможно. Да, подошва выполняет функцию амортизации и, казалось бы, чем толще, тем лучше, но это именно «казалось бы...». Подошва в спортивной обуви должна позволять стопе двигаться, и именно это самое важное.



6. Кроссовки должны быть лёгкими, тогда они не сковывают движения и не являются дополнительными

утяжелителями, которые существенно усложняют формирование правильного навыка в беге и в прыжках. Выбираете из нескольких аналогичных моделей — возьмите ту, что меньше весит. Измеряйте собственными ощущениями, тяжёлые кроссовки чувствуются сразу.

7. Желательно, чтобы носок кроссовка был визуально широким, потому что, если носок существенно сужается, пальцы ног находят друг на друга, скученно располагаются внутри и это нарушает биомеханику работы стопы.

8. Избегайте моделей спортивной обуви со светящимися или мигающими вставками. Как правило, эта обувь не отвечает вышеперечисленным признакам, и часто отвлекает других детей.

9. При выборе обуви ориентируйтесь на возможности вашего ребёнка. Не стоит покупать кроссовки со шнурками, если ребёнок не умеет их завязывать. Не стоит покупать модели обуви, которые ребёнок уже в магазине не может надеть сам.

Обувь, которая не соответствует к физкультурным занятиям.

Нет полной фиксации стопы, амортизации, ребёнок может упасть сам и ещё спровоцировать падение других детей. Пусть ваши дети будут здоровы!



**ДЛЯ ВАС,
УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!**

Спортивная обувь для безопасных физкультурных занятий



Подготовила:
Инструктор по физической культуре
Вязникова Светлана Георгиевна