

Спортивная обувь в детском саду.

Одним из важнейших требований к спортивной экипировке дошкольников, для занятий физкультурой, является наличие спортивной обуви.

Надо помнить! Правильно подобранная обувь – это залог правильного формирования у детей свода стопы и позвоночника.

Профессиональных требований к спортивной обуви дошкольника нет. Но к рекомендациям медицинских специалистов стоит прислушаться – и это кеды!

Преимущество кед:

- ✓ Эластичны, лёгкие и хорошо вентилируемы.
- ✓ Прорезиненная нескользящая подошва.
- ✓ У кед оптимальная амортизация для активной двигательной нагрузки, обеспечивающая правильную фиксацию ступни, её устойчивость и соответственно безопасность во время бега, прыжков и резких движений. Чтобы обувь не скользила, в ней должен быть протектор, которым и является прорезиненная подошва кед.

Можно ли надевать на физкультуру чешки или носки с прорезиненной подошвой? Нет! Тонкая подошва чешек и отсутствие её у носков, совершенно не амортизирует и не фиксирует ногу, а при прыжках и беге ребёнок может получить травму связочного аппарата пятки ступни.

Можно ли на физкультуру обувать кроссовки? Можно. Но, не рекомендуется! Дошкольникам в здании данный тип обуви неудобен – долго обувать, жарко ноге, при оптимальных двигательных нагрузках – нога ребёнка устаёт.

Таким образом, оптимальным вариантом спортивной обуви в детском саду считаются кеды.

Инструктор по физической культуре С.Ю. Судакова
Сентябрь 2023