

## ДЕТСКАЯ ОБУВЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

Чешки являются обувью, используемой, как правило, для двух видов деятельности вашего ребенка – танцы и спорт. И то, и другое занятие являются весьма ответственной деятельностью, во время которой нужно сосредотачиваться только на упражнениях, будущих достижениях и рекомендациях руководителей. Естественно, спортивное «обмундирование» должно способствовать нормальным тренировкам и урокам танцев, не отвлекая от дела.

Чешки сегодня востребованы не только в спортивных секциях и танцевальных кружках, но в детских садах и школах, ведь они считаются самой удобной и легкой обувью для занятия физической культурой и танцами. Данная обувь помогает защищать ногу ребенка от возможных механических повреждений, но в то же время не затрудняет движение, полностью раскрепощает стопу и позволяет правильно выполнять задаваемые упражнения.

Чешки - это СПЕЦ. обувь, на время музыкальных и физкультурных занятий. Ребенку необходимо правильное формирование стопы, для этого и носят обувь с четко фиксированной подошвой, но на физкультуре дети встают на носочки, выполняют различные музыкально-ритмические движения, им нужна гибкая стопа, поэтому детей переодевают в чешки. Это

предусмотрено медициной, и помимо занятий музыкой и физкультурой чешки в дошкольных учреждениях не одевают.

Для профилактики плоскостопия делайте профилактические упражнения: ходьба на пятках, носках, катайте скалочку, ходите босиком по массажным коврикам (можно изготовить самостоятельно :шить мешочки и наполнить их песком, горохом, фасолью, орехами, шишками и т. д., разложить мех, поролон и т.д.), поднимайте пальцами ног карандаш или фломастер.

Дошкольникам необходимо разрабатывать голеностоп, растягивать подъем, а уж потом можно переходить с чешек на другую обувь, которая плотно охватывает щиколотку (ношение короткой обуви приводит к деформации пальцев и быстрому утомлению ноги). Предпочтителен широкий носок; легкая, гибкая подошва должна быть достаточно твердой и не скользить. Задник должен быть цельным без вырезов и вставок. Кроме того, он должен быть достаточно жестким, с закругленным верхом.

**Уважаемые родители!**

**Давайте позаботимся о здоровье и  
удобстве детей вместе!**