

«Спортивная обувь для ребенка: как выбрать кроссовки в детский сад»

Есть известное выражение «Движение равно развитие», и это на 100% применимо к дошкольному возрасту. Я бы даже сказала, что на 200%, ведь чем большему количеству и разнообразию движений научится ребенок, тем лучше будет проходить его развитие, причем не только развитие тела, но мозга.

В столь юном возрасте развитие мозга как раз и происходит через овладение различными видами движений. А это значит, что задача родителя создать условия, при которых этого самого двигательного развития будет больше. И оно будет качественнее. И одно из этих условий именно удобная и качественная спортивная обувь.

В детском саду занятия физической культурой проходят в спортивном зале и на улице, и дети на них должны присутствовать именно в спортивной обуви. В зависимости от того, какая обувь надета на ногах у ребенка, эти занятия могут быть более или менее полезными и вызывать у детей разные эмоции.

Мне хотелось бы дать несколько советов родителям, которые задумываются о здоровье и гармоничном развитии своих детей.

✚ Спортивная обувь (будем дальше называть ее кроссовки) должна быть обязательно по размеру, но не «впритык». Нога может быть меньше, чем стелька, но никак не более чем на 1 см. Если стелька полностью совпадает по размеру с ногой, то при прыжках и в беге пальцы будут сильно упираться в носок кроссовка и это будет создавать реальный дискомфорт.

Если у модели предполагается съемная стелька, не поленитесь вынуть ее и поставить ногу ребенка на стельку, чтобы визуально оценить насколько подходит размер. Попросите ребенка максимально подвинуть ногу к носку кроссовка, и между ногой и пяткой кроссовка у вас должно получиться просунуть палец, если размер подобран верно.

✚ Кроссовки должны максимально сохранять биомеханику движений стопы, значит у них должна хорошо гнуться подошва, особенно в передней части. Хорошо гнуться – это значит, что взрослый без приложений сверх усилий может согнуть кроссовок руками. Важно, что согнуть – это не значит согнуть пополам, но все же сгиб должен быть весьма ощутимый.



✚ 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.



с массивной подошвой



с обычной подошвой

✚ Кроссовки должны быть легкими, тогда они не сковывают движения и не являются дополнительными утяжелителями, которые существенно осложняют формирование правильного навыка в беге и в прыжках. Выбираете из нескольких аналогичных моделей – возьмите ту, что меньше весит. Но если вы уже стоите в магазине и перед вами несколько пар, не надо искать данные производителей – 10-20 грамм ситуацию кардинально не изменят. Измеряйте собственными ощущениями, тяжелые кроссовки чувствуются сразу.

Здесь хотелось бы ответить на частый вопрос «Можно ли на физкультуру в кедах?». Ответ скорее нет, так как кеды чаще всего именно тяжелые и характерная для кед подошва совершенно не гнется.



✚ Кроссовки должны быть из дышащих материалов, в которых не потеет нога. И ребенок всегда должен одевать кроссовки на носки. Носок позволяет не растереть ногу, и носок это гигиенично.

✚ 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.

Правильную обувь с действительно широкими носами найти трудно, этот рынок только формируется и пока что подобная обувь стоит недешево, и она представлена только в интернет-магазинах... Но все же при покупке следите, чтобы носок кроссовка не сужался сильно, этим вы минимизируете негативное влияние привычной нам колодки с зауженным носом.

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

✚ При выборе обуви ориентируйтесь на возможности вашего ребенка. Не стоит покупать кроссовки со шнурками, если ребенок не умеет их завязывать. Не стоит покупать модели обуви, которые ребенок уже в магазине не может надеть сам. Это простой и хороший тест – перед покупкой попросить ребенка самостоятельно надеть обувь. Посмотрите на усилия, которые прикладывает ребенок. Бывает, что даже у обуви на липучках колодка сконструирована таким образом, что ребенку очень трудно их надеть – не лезет пятка, подворачивается язычок, сбивается стелька...

Вот краткие рекомендации по выбору обуви для физкультуры в детском саду для детей.

Уважаемые родители, помните, что здоровое формирование стопы у ребенка — это залог здоровья не только его ног, но и позвоночника.

Правильная походка, красивая осанка и здоровое будущее очень сильно зависят от того, какую обувь носит ребенок.

Вдвойне важнее то, какую обувь ребенок носит в то время, когда его стопа подвергается большим нагрузкам и нуждается в правильной фиксации и поддержке.

Пусть ваши дети будут здоровы!

