Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Теремок»

**Беседа с родителями**

**«Спортивная обувь для занятий физкультурой»**

Воспитатели: Кудрявцева Е.П.

г. Мышкин

**«Спортивная обувь для занятий физкультурой»**

Изначально детская [спортивная обувь](https://pandia.ru/text/category/sportivnaya_obuvmz/) использовалась лишь для занятий спортом. Но со временем оценив все достоинства и преимущества спортивной обуви, она широко начала использоваться и в повседневной носке. Так как дети в большинстве своем очень подвижны и активны, без качественной спортивной обуви просто не обойтись. На сегодняшний день модельный ряд этой обуви очень разнообразен. Вы сможете без труда подобрать для своего ребенка кеды, кроссовки, бутсы и даже туфли выполненные в спортивном стиле.

Детская спортивная обувь прекрасно выдерживает длительную беготню и разнообразные спортивные игры, от которых просто в восторге каждый ребенок.

Она поможет вашему ребенку чувствовать себя комфортно не только на занятиях спортом, но и на [детской площадке](https://pandia.ru/text/category/detskie_ploshadki/), в детском саду или школе. К выбору хорошей качественной спортивной обуви следует отнестись довольно серьезно и внимательно.

Основные критерии для выбора детской спортивной обуви:
1. Они должны иметь жесткий задник и быть легкими.
2. Подошва обязательно должна быть эластичная.
3. Она должна прочно фиксировать ножку, что позволяет избежать травм.
4.Обязательно наличие супинатора.
5. Желательно, чтобы стелька вытаскивалась, так как это очень удобно для ее просушивания.



• Очень важным является правильный подбор размера. Ведь спортивная обувь должна быть немного больше (на один-полтора сантиметра длиннее), чем стопа ребёнка. Нужно помнить, что в тёплое время года из-за физических нагрузок ступни ног сильнее отекают и становятся больше. Именно поэтому нужно всегда покупать спортивную обувь ввечером или после занятий спортом, когда ваши ступни уже стали больше, иначе есть шанс прогадать с размером.

• Помните, что обувь для занятий спортом обязательно должна быть шире, в районе пальцев, чтобы они находились там свободно и удобно, не прижимаясь друг к другу.

• Приобретать такую обувь нужно в специальных спортивных магазинах. Там вы можете рассчитывать на помощь профессионального продавца-консультанта, а также быть уверенными, что приобретаете качественный товар. К тому же, если вдруг что-нибудь не подойдёт, у вас всегда есть возможность обменять товар или вернуть.

Для детей очень важно правильное развитие и формирование стопы. Если вы правильно подберете качественную детскую спортивную обувь вы сможете не беспокоиться о здоровье и комфорте ножек вашего энергичного и озорного ребенка. Выбирать лучше легкие кроссовки с крепкой задней стенкой. Внутри, а особенно на задней стенке кроссовок, должны быть мягкие подушечки, препятствующие натиранию ноги. При покупке следует обратить особое внимание на швы: они должны быть ровными и аккуратными. Если же на швах видны торчащие нитки или следы от клея, то кроссовки лучше не брать. Швы также следует прощупать и изнутри, ведь если они чрезмерно выступают, то ребенок может легко натереть о них ногу.

Отдавать предпочтение лучше кроссовкам из натуральных материалов. При этом натуральными они должны быть не только снаружи, но изнутри. Надев обувь, ребенок должен чувствовать себя комфортно и свободно шевелить пальцами. Чрезмерно узкие кроссовки — плохой выбор.

Еще один очень важный момент — это крепление обуви на ноге. Фиксаторы бывают двух типов: липучки и шнуровка. У каждого вида есть свои достоинства и недостатки. Например, расстегивать и застегивать липучки ребенку будет проще, в то время как шнурки более долговечны и надежны.