

## Спортивная обувь в ДОУ



«Какую **обувь** использовать на занятиях физической культурой?».

В дошкольных учреждениях используют различную **спортивную обувь на занятиях физической культуры** (*чешки, кеды, носки с прорезиненной подошвой*) в зависимости от напольного покрытия в **спортивном зале** (*линолеум, ковер, деревянное покрытие*).

Конкретного руководства по использованию **спортивной обуви** при том или ином покрытии нет, поэтому каждый инструктор выбирает оптимальное для своего **спортивного зала**.

Критерии при выборе **спортивной обуви**:

1. **Спортивная обувь** должна быть по размеру, а не на вырост или мала.

- Если **обувь будет больше**, то она может слететь с ноги во время бега или выполнении упражнения и пока ребенок остановится, чтобы ее поправить, то может произойти столкновение и получение травмы

- Если **обувь будет меньше**, то это может привести к неправильному формированию костей стопы и возникновению проблем со здоровьем в будущем

2. Для детей дошкольного возраста **спортивная обувь** должна быть без супинации, т. к. до 5-6 летнего возраста это выполняет жировая подушечка, которая отвечает за правильное формирование мышц и костей свода стопы у ребенка. А если за это будет отвечать супинатор **обуви**, то эта функция стопы освобождается, и она, как любая мышечная конструкция начинает лениться

3. **Спортивная обувь** должна быть удобной и, желательно, одинаковой. С точки зрения психологии это возможность для ребенка чувствовать себя уверенно среди сверстников. Представим, когда у кого то дорогая, разноцветная, красивая **обувь**, а у кого то обычная. Ребенок сразу перед началом и во время занятия начинает беспокоиться, снижается уверенность в себе и работоспособность. Он будет расстроен

и тревожен думая, что его **обувь хуже**, и он будет делать упражнения медленно или неправильно, а так же что другие дети не захотят с ним играть. Уровень тревожности и беспокойства у современных детей и так необычайно высок, это констатируют детские психологи, зачем же усугублять ситуацию?

#### 4. Спортивная обувь должна быть практична

Поэтому обратим внимание на **чешки**, которые уже давно используются для занятий физической культурой. **Так как они** одинаковые, удобные, практичные (не привлекают внимание, без лишних застежек и шнурков). Соответствуют выполнению различных видов заданий.



Чешки являются **обувью**, используются в дошкольном учреждении, как правило, для двух видов деятельности детей – танцы и **спорт**. Уже давно чешки зарекомендовали себя удобной и легкой **обувью** для занятий физической культурой. Они помогают защитить стопу ребенка от механических повреждений, но в то же время не затрудняет движение, полностью раскрепощает стопу и позволяет правильно выполнять задаваемые упражнения. У них мягкая, гибкая подошва, которая не скользит по ковру, и принимает форму стопы ребенка, что помогает при коррекционной работе (*коррекция плоскостопии*). Позволяет безопасно бегать и прыгать. Задник чешек должен быть цельным, без вырезов и вставок.

Составила инструктор по физической культуре – К. Н. Ермакова