

КАК ВЫБРАТЬ КРОССОВКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ

**Машарова Маргарита Владленовна,
инструктор физической культуры**



Родители знают, что для гармоничного развития ребенку нужна регулярная физическая активность. Однако, как только дело доходит до покупки обуви, часто выбирают модель, которая просто не рассчитана на большую нагрузку. Чтобы малыш свободно гонял мяч, занимался спортом и играл со сверстниками, ему нужны хорошие кроссовки. От их качества зависит его здоровье, самочувствие и активность.

**Для вас простые советы, которые помогут правильно
подбирать детскую спортивную обувь.**

РАЗМЕР

Иногда так хочется купить обувь на вырост. Но это чревато: в результате во время бега и занятий спортом ребенок спотыкается, кеды слетают с ноги или царапаются о покрытие. Чтобы избежать этого, необходимо выбирать обувь размер в размер. Свободный запас в детской обуви может быть от 5 мм (минимум) до 1 см (максимум).

Хотелось бы добавить еще один очень важный момент! Дорогие родители проверяйте обувь у вашего ребенка. Наши детки растут так быстро и очень часто сталкиваемся с такой проблемой что кроссовки малы и давят.

ГИБКОСТЬ И ЖЕСТКОСТЬ ПОДОШВЫ

Для занятий физкультурой можно выбрать обувь с мягкой и гибкой подошвой, которая легко гнется и скручивается. В ней ребенку будет удобно прыгать и бегать.

УРОВЕНЬ ВЕНТИЛЯЦИИ

Для занятий спортом и активного отдыха лучше выбирать кроссовки из материалов, которые хорошо пропускают воздух. В них нога не будет преть и париться.

КОМПЛЕКТАЦИЯ

При выборе спортивной обуви важно обратить внимание на фурнитуру. Можно подобрать пару с быстрой шнуровкой, а лучше с комбинацией шнуровки и липучки. Нужно следить за тем, чтобы шнурки не болтались, не цеплялись и не развязывались каждые 5 минут.

ПРОТИВОСКОЛЬЗЯЩИЕ СВОЙСТВА

Детям правильнее покупать обувь с рельефной подошвой. Она должна быть оснащена объемным протектором, который не даст ноге скользить во время ходьбы по траве, игры в футбол или бега в спортзале. Противоскользящая подошва снижает вероятность травм.



Обувь влияет на развитие опорно-двигательного аппарата. Поэтому некоторые родители, боясь проблем с ногами или позвоночником, покупают детям хорошую и дорогую ортопедическую обувь. На самом деле носить ее нужно **только при наличии соответствующих показаний** (косолапость, плоскостопие, деформация стопы и прочие). Для профилактики этого делать нельзя.

Правильная обувь- удобство и успехи ребенка на физкультуре!