Филиал «Детский сад «Почемучки»

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения

Детского сада №19 г. Пензы «Катюша»

**КОНСУЛЬТАЦИЯ для родителей**

**«Спортивная обувь в ДОУ»**

****

Инструктор по физической культуре

УткинаЕ.Ю.

2023 г.

|  |
| --- |
|  За время работы в дошкольном учреждении инструктором по физической культуре не раз сталкивалась с вопросом: «Какую **обувь** использовать на занятиях физической культурой?». При посещении занятий в других дошкольных учреждениях наблюдала использование различной **спортивной обуви***(чешки, кеды,)* 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**. В любом случае выделим важные 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 также 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 Так давайте разберем, какую же **обувь** выбрать для занятий по физической культуре в дошкольном учреждении: кеды или тапочки с нескользкой подошвой?Тапочки с нескользкой подошвой *(китайские тапочки)* – издавна используются в Китае для занятий танцами и боевыми искусствами. Очень легкие и удобные, не затрудняют движение, защищают стопу от механических повреждений. Не скользят на линолеуме и позволяют правильно выполнять упражнения. Кеды с нескользкой подошвой – в дошкольном учреждении стали использоваться не так давно, но зарекомендовали себя с хорошей стороны. Они удобны, не скользят при занятиях на линолеуме и деревянном покрытии, что позволяет ребенку уверенно чувствовать себя во время бега и не травмировать себя и других детей, комфортно и безопасно заниматься физической культурой. |