

Уважаемые родители!

Для занятий физической культурой вашим детям необходимо правильно подобрать спортивную одежду.

Температура в спортивном зале достаточно высокая, поэтому дети должны быть одеты в дышащее белье (легкая хлопчатобумажная футболка или майка, шорты достаточной длины и ширины, чтобы не довили и не тянули). Одежда должна быть легкой и простой, при этом красивой, свободной и удобной. Надо позаботиться о том, чтобы резинки в одежде были всегда эластичными и достаточно свободными, чтобы не врезались в тело и не препятствовали кровообращению.

Как правильно подобрать обувь дошкольнику. Советы врача.

У малышей до трех лет походка еще неровная, неустойчивая, нет - нет да и подвернется ножка. Самая подходящая обувь в этом возрасте – невысокие ботиночки на небольшом каблучке (примерно 0,5 см). В них стопа получает поддержку со всех со всех сторон, правильно формируются ее своды, вырабатывается хорошая походка. Такая походка оберегает от вывихов и растяжений.

Чтобы ботиночки были легкими и «дышали», их делают из тонкой натуральной кожи с перфорацией или из ткани, а также из комбинированных и смесовых материалов.

У малышей в пятонной части стопы большая хрящевая прослойка. Чтобы стопа правильно сформировалась, обувь должна надежно фиксировать и поддерживать пятку. Поэтому до 3-4 лет покупайте ребенку сандалии только с закрытой пяткой, проверив, чтобы она была достаточно плотной, держала форму. После 4 лет можно носить босоножки с вырезом сзади, но чтобы ремешок был обязательно не уже 2 см.

Для домашней обуви те же требования: закрытая плотная пятка, гибкая подошва, небольшой (0,5-1) каблучок, легкие воздухопроницаемые материалы – ведь в ней ребенок ходит каждый день по нескольку часов. А вот мягкие шлепанцы или тапочки в виде забавных зверюшек – плохой подарок малышу. Они не «держат» ножку и не только не помогают, а иногда мешают ей правильно формироваться. Никогда не покупайте и тяжелых башмачков, в них трудно бегать, устают ноги, портиться походка и форма стопы.

Инструктор по Ф.К.: Лакомкина А.С.