**Спортивная обувь в ДОУ (консультация для родителей)**

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, носки с прорезиненной подошвой) в зависимости от напольного покрытия в спортивном зале (линолеум, ковер, деревянное покрытие).

 Исходя из собственного опыта работы и учитывая, что в спортивном зале лежит линолеум, я пришла к выводу, что использование кроссовок и кед для детей будет безопаснее.

На занятиях ребята поскальзываются, при прыжках, особенно у кого плоскостопие, шлёпают стопой. Тем самым наносят вред своему позвоночнику.

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 при выполнении упражнения и когда 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 практична. Ребёнок должен её легко надевать и снимать.