

Детская обувь для занятий, или зачем нужны чешки?

«Танцуют либо босиком, либо в мягкой обуви — в чешках или балетках».

Лидия Мониава, «Танцуют все!»



Чешки – это специальная обувь, на время музыкальных занятий. Они считаются самой удобной и лёгкой обувью для занятий танцами.

Ребёнку необходимо правильное формирование стопы. Данная обувь помогает защитить ногу от возможных механических повреждений, но в то же время она не затрудняет движение, полностью раскрепощает стопу и позволяет правильно

выполнять задаваемые упражнения.

На музыкальных занятиях дети встают на носочки, выполняют различные музыкально - ритмические движения, им нужна гибкая, подвижная стопа, поэтому детям и необходимы чешки. Это предусмотрено медициной, и помимо занятий музыкой и физкультурой чешки в дошкольных учреждениях дети не надевают.

У чешек лёгкая, гибкая подошва, которая не скользит, позволяет детям безопасно бегать, прыгать, выполнять танцевальные движения. Задник чешек должен быть цельным без вырезов и вставок.

В обуви с супинаторами, толстой подошвой, фиксированной колодкой – дети будут неестественно выворачивать ноги. От этого, в первую очередь, будет страдать позвоночник и, что самое неприятное – возможны травмы.

Использование чешек на музыкальных занятиях и во время праздников помогает детям двигаться легко и безопасно в соответствии с инструкцией по охране жизни и здоровья детей.

Взгляните на танцующих детей, и вы поймёте, что красота тела человека наиболее хорошо выражается во время движения. Ни одно красивое движение или просто шаг не удастся сделать без подходящей для этого обуви. Репетиции и занятия вместо удовольствия превратятся буквально в ад. Именно поэтому, чешки для танцев занимают одно из ведущих мест при подготовке к занятиям.

Как выбрать ребёнку чешки?



Правильный выбор чешек для танцора — едва ли не основная составляющая при обучении и выступлениях. Помните, что чешки — та же обувь и приобретать их необходимо строго в соответствии с правилами.

Чешки должны плотно сидеть на ноге и не соскакивать. Кроме того, для детей качество и удобство используемой обуви крайне важно и необходимо. Чешки должны быть мягкими и предельно комфортными. Только тогда, в процессе ношения не будет никаких проблем — чешки прослужат долго и не подведут в самый ответственный момент.

- 1. Размер чешек.** Это тот случай, когда стоит забыть о привычке, брать обувь «на вырост». Детские кожаные чешки имеют обыкновение растягиваться, поэтому запас даже в полсантиметра может обернуться тем, что обувь будет болтаться на ножке, причиняя ребёнку дискомфорт. А любые неудобства во время физических упражнений могут привести к травме. Поэтому оптимально взять обувь размер в размер, не так уж они дороги, чтобы брать их на несколько лет вперёд.
- 2. Качество пошива.** Тщательно рассмотрите чешки со всех сторон и пощупайте. В них **не должно быть** выраженных неровностей, дефектов, жёстких выпуклых швов, торчащих ниток. Всё это не только приведет к тому, что ребёнку будет в таких чешках попросту неудобно, но и является явным показателем того, что с большой долей вероятности вскоре такие чешки придут в негодность.
- 3. Примерка.** Приобретая чешки, лучше взять ребёнка с собой для примерки или, в крайнем случае, оговорить возможность возврата. Предложите ребёнку обуть их самостоятельно — эта процедура не должна вызывать затруднений. После чего попросите малыша попрыгать в чешках, немного походить, пошевелить пальчиками. Если при этом ножке нигде ничего не жмёт, не давит, не трёт — модель и размер подобраны правильно, можно брать.
- 4. Производитель.** Как правило, производители обуви такого плана, как и специальной формы для гимнастики, танцев и так далее, не на слуху у обывателей. Потому, если заранее вы не нашли интересующей вас информации о фирмах - изготовителях подобной обуви, поинтересуйтесь в магазине. Также можете попросить сертификаты, удостоверяющие качество и соответствие обуви установленным стандартам. **Помните**, что от авторитетности и добросовестности производителя зависит не только долговечность чешек, но и комфорт и даже здоровье вашего ребёнка. А на этом экономить — явно не стоит.

Консультацию подготовила Тихова В.Ю.