



ПОЧЕМУ ДЕТСКИЕ ЧЕШКИ НЕ ОПАСНЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СТОПЫ

В стопе человека 26 костей и примерно 33 сустава. Крайне важно, чтобы все кости и суставы двигались и развивались правильно с самого раннего детства. Если ребенок постоянно носит обувь, которая ограничивает его движения, то стопа будет развиваться плохо. В будущем это может негативно отразиться на работе всего опорно-двигательного аппарата.

Почему чешки – это хорошая обувь для занятий. У самых обыкновенных чешек чаще всего бывает скользкая подошва. Именно поэтому большинство музыкальных руководителей выступают против того, чтобы дети приходили на занятия в чешках. Однако у чешек есть огромные преимущества перед остальной распространенной детской обувью.

Чешки не сковывают движения стопы. Когда ребенок занимается в чешках, то в работу включены все мышцы стопы. Стопа развивается равномерно и правильно. В чешках ребенку комфортно двигаться.

Дети должны уметь падать. Нельзя выбор детской обуви сводить к определению надежности подошвы. Дети часто падают независимо от обуви, которую они носят. В отличие от взрослых, у детей пластичные мышцы, связки и кости. Поэтому, если ребенок просто падает на ровном месте, то он не получит серьезную травму опорно-двигательного аппарата, после которой будет долго восстанавливаться. Регенераторная способность в детском возрасте намного выше, чем у взрослых. Самое опасное, что может произойти, когда ребенок падает – это травма головы. Но такие серьезные травмы происходят крайне редко и часто обусловлены не только скользкой подошвой.

Почему жесткие сандалии с супинатором – это плохая обувь. Родители часто выбирают для ребенка жесткую обувь с супинатором. Для развития стопы – это не件лезно. Не существует никаких ортопедических причин покупать ребенку жесткую обувь с супинатором. До семи лет у ребенка формируется стопа, и важно сделать так, чтобы нагрузка на стопу была разнообразной. Супинатор в обуви может стать причиной вальгуса стопы и плоскостопия. Частое ношение сандалий с жесткой пяткой может начать формировать неправильную походку ребенка.

Лучшее упражнение для развития стопы – это ходьба босиком по разным поверхностям. Например, по камням, песку или по специальным коврикам с имитацией различных поверхностей. Посоветуйте воспитателям приобрести в группы такие коврики. После дневного сна можно предложить детям походить по ним босиком. Если условия детского сада позволяют детям ходить босиком или в носочках, то лучше позволить им это делать. Если есть возможность, то лучше позволить детям ходить босиком

Какую обувь использовать в детском саду. Рекомендуем родителям приносить мягкую и легкую сменную обувь. На занятиях можно использовать чешки с прорезиненной подошвой, мягкие кеды или макасины. Основная функция обуви в детском саду и на занятиях – гигиеническая. Если у ребенка нет особенностей развития и нет определенных физиологических проблем, то лучше всего заниматься в носках или босиком. В таком виде пальцы на ногах также включаются в работу и стопа развивается наилучшим образом. Если стопа развивается правильно, то в будущем это поможет предотвратить многие проблемы, которые связаны с походкой и осанкой.