

## Выбираем спортивную обувь для физкультурных занятий в детском саду.

Рекомендации актуальны как для уличной, так и для обуви в помещении.

### Обувь подойдёт если:

- ✓ Подошва хорошо гнётся по спирали
- ✓ Подошва хорошо гнётся в области передней трети стопы
- ✓ Перепад высоты подошвы от носочной части к стопе НЕ более 1 см, (чем меньше, тем лучше)
- ✓ Носочная часть обуви широкая (узкий нос будет сдавливать пальчики)
- ✓ Пятка зафиксирована, носочная часть закрытая
- ✓ Примерив обувь, ребёнок легко выходит на носочки
- ✓ При ходьбе нога ребёнка стабильно зафиксирована в обуви
- ✓ Обувь фиксируется липучками, шнурками
- ✓ Обувь выполнена из дышащих натуральных материалов

### Обувь не подходит если:

- ✗ Подошва жесткая, туго гнущаяся
- ✗ Высокая подошва
- ✗ Задранная носочная часть обуви
- ✗ Носочная часть обуви узкая
- ✗ Нога ребёнка «болтается» в обуви
- ✗ Обувь не фиксируется липучками, шнурками
- ✗ Присутствует супинатор.

Супинатор — это ортопедическое изделие и использовать его надо ТОЛЬКО для коррекции ортопедических нарушений после назначения ортопеда.

