СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ:
Как правильно выбрать чешки?

На первый взгляд, такое простое задание. Но выбор чешек для музыкальных и спортивных занятий, родителям приносит много забот. Причина в том, что у родителей не достаточно знаний о том, как точно выбрать, и на что обращать особое внимание, при выборе чешек для малыша.

Проблемы?

Если при выборе обуви для малыша, вы не испытывали никаких проблем, и легко можете определить и цвет, и размер, и фасон, то с чешками все не так просто. Начинают мамы сомневаться, какой нужно выбрать размер: чтобы они не жали и не спадали, какой цвет, какой способ крепления лучше к детской ножке и много других вопросов.

Не нужно забывать, что при выборе чешек для малыша – удобство превыше всего. Они не должны чувствоваться на ноге и вызывать дискомфорт в момент прыжков и бега.

Размер

Помните, что чешки сильно растягиваются, поэтому не нужно брать чешки на один размер больше. Даже если они будут больше только на ***полсантиметра, не нужно покупать их***. Такие чешки будут скользить на ножке и спадать во время занятия, что приносит дискомфорт ребенку. *(Многие мамы говорят, что хорошо растягивающиеся чешки малыш носит в течение длительного времени).* Правильным выбор будет, если вы малыша возьмёте с собой, тогда шансов, что чешки могут не подойти, меньше. Необходимо, чтобы малыш говорил правду, чтобы знать подходят ему чешки или трут, жмут, давят или вообще не нравятся.

Советы родителям, как правильно подобрать чешки ребенку:

1. Проведите рукой по внутренней поверхности чешек и обратите внимание на швы. Внутренние швы чешек не должны быть грубыми и жесткими. Швов должно быть несколько, в идеале — три. Нитки не должны нигде выступать. На внутренней поверхности резинка должна иметь поля, выступающие, за крайний шов. Обратите внимание, насколько аккуратна внутренняя сторона резинки чешек.
2. Примерьте чешки, подобрав подходящие не только по размеру, но и по полноте. Почувствуйте комфорт. Помните, что чрезмерное сдавливание стопы – плохой признак. Однако небольшое сжатие – нестрашно, чешки имеют тенденцию разнашиваться. Купив слишком просторные чешки,

рискуете получить на размер большие через пару месяцев занятий. Если чешки узки, то лучше взять с большей шириной ступни. Кроме того, слишком узкие чешки очень скоро потеряют первоначальный вид. Примерять чешки лучше на носки, желательно светлого цвета и желательно хлопчатобумажные, в тех, которых собираетесь заниматься. Хлопчатобумажные носки легко будут впитывать пот и легко поддаются стирке. В толстых шерстяных носках лучше не заниматься — можно перегреть ноги, особенно если в зале будет жарко.

3. При примерке недопустимо ощущение дискомфорта. Если пятка или пальцы сдавлены, то заниматься будет некомфортно.
4. Уделите внимание подошве. Согните ее в носочной части. Подошва должна быть гибкой. В противном случае суставы стопы будут ограничены в движении. В результате походка изменится - перестанет быть легкой и непринужденной.
5. Примеряйте чешки в паре. Обязательно надо примерять правую и левую чешки. Чешки – очень индивидуальная обувь, иногда при комплектации в магазине пары могут не совпадать, так как чешки упаковываются в обычный целлофановый пакет. Внешний вид изделий должен быть идеальным. Не допускаются пятна, заломы, складки, утолщения в швах, обрывы ниток, кривые строчки или пропуски стежков.
6. Лучшим временем для покупки чешек считается утро или обеденное время. Однако если ноги имеют обыкновение отекать, правильнее перенести покупку на вечер.
7. Помните, что чешки – та же обувь и приобретать их необходимо строго в соответствии с правилами. Чешки должны быть мягкими и предельно комфортными.

Подготовила:
музыкальный руководитель
Терещенко Я.О.