

# ЧЕШКИ - ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ОБУВЬ

## Консультация для родителей

Поскольку на музыкальных занятиях **50% времени отводится движениям**, детям нужна удобная обувь: мягкая, гибкая, легкая. Самый распространенный вариант - чешки и балетки.

**По новым требованиям ФГОС ЧЕШКИ - НЕОБХОДИМОСТЬ**, а не прихоть музыкального руководителя!

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.

Чешки — специальная обувь для музыкально - ритмических занятий и танцев. Именно поэтому чешки занимают одно из ведущих мест при подготовке к музыкальным занятиям. Эта обувь позволяет защитить ногу вашего ребенка от возможных механических повреждений и в то же время не затрудняет движение, полностью раскрепощает стопу, позволяет правильно выполнять задаваемые упражнения. Только в чешках можно правильно сделать упражнения для развития стопы, движения для предупреждения плоскостопия, они защитят стопу во время подвижных игр, танцев от травм.

«Хорошо, – скажите Вы, – пусть занимаются в чешках, а на праздник мы купим красивые лаковые туфельки». Ни в коем случае! Почему? На празднике дети выполняют то же самое, что и на занятиях, только в театрализованном оформлении и красивом платье или костюме, а нагрузки остаются прежними. Дело не только в нагрузке, важен и эстетический план. При исполнении танца музыку заглушает шум топающих ножек, разноцветные туфельки отвлекают внимание. Кроме этого, подошва выходных туфель обычно сильно скользит по полу. Вместо того чтобы наслаждаться своим танцем, ребенок переживает, как бы ни упасть, что часто и случается в таком случае. Итак, танцевальная обувь (чешки) – это удобно, безопасно и красиво.

Помните, качество и удобство используемой обуви крайне важно и необходимо. Чешки – это та же обувь, приобретать чешки необходимо строго в соответствии с правилами. Они должны быть мягкими и предельно комфортными, плотно сидеть на ноге и не соскакивать.

### **Несколько советов, как правильно выбрать чешки.**

**Совет 1 :** Нужно внимательно осмотреть внешний вид чешек, заглянуть внутрь и проверить крепость швов. На чешках не должно быть ни каких лишних строчек и уплотнений. Особое внимание стоит уделять стельке, она должна быть мягкой, что позволит детям удобно ходить в чешках.

**Совет 2:** Обязательно примеряйте чешки на обе ножки вашего ребенка, не делайте эту покупку «за глаза». Ножка в чешке должна лежать достаточно свободно не сжимая стопу в пальцах. Задник чешек должен быть цельным без вырезов.

**Совет 3 :** Дайте Вашему ребенку походить в чешках. Ни в коем случае чешки не должны спадать с ножек, и ребенок не должен почувствовать дискомфорт.

**Совет 4 :** Если вы хотите приобрести чешки «на вырост», то рекомендуется покупать чешки с запасом не больше чем 0.3- 0.5 см. В этом случае вам понадобится дополнительное крепление - «резиночка», которая будет фиксировать стопу вашего ребенка и не даст чешке упасть с ножки. Пришить можно обычную бельевую резинку соответствующим образом.

### **Как правильно пришить к чешкам крепление «резиночку».**

Нужно сложить пятку чешки, к стельке (стельку не вынимать).

В местах сгибов пятки и пришивается «резиночка».

Мамы при выборе чешек для своих детей предпочитают белый цвет для девочек, для мальчиков же наоборот – черные.

Туфли на каблуках, босоножки без застёжек, кроссовки, шлёпки и т. д. категорически запрещены – во избежании вывиха стопы, мозолей и пр. неприятностей.

### **Требования к праздничной одежде**

Мальчики - допускаются жилеты, обязательно ремни для брюк! (пиджаки не нужны).

Девочки – юбка (платье) по своей длине не должна доставать до щиколоток (не ниже середины икры, и без вердугадо (каркас, одеваемый под юбку).