

Маленькие дети очень подвижны. Их организм развивается и им требуется движение. Бег, прыжки – все это является нормой в детском возрасте. Так, что они никак не могут без спортивной обуви. Сейчас обладание двумя и тремя парами кроссовок далеко не редкость. А у родителей головная боль заключается в том, что из многообразия в магазинах нужно подобрать качественный вариант спортивной детской обуви.



### Как распознать качественную спортивную обувь

Для начала осмотрите спортивную обувь. Детская обувь должна быть аккуратной и удобной. Не должно быть подтеков клея, неровных швов и т. п. Это все свидетельства низкого качества. Вряд в таком низкокачественном товаре стали бы учитывать медицинские и прочие нормы. Если даже о внешнем виде производитель не позаботился, то тут и говорить не о чем. Попробуйте согнуть подошву. Она должна легко сгибаться рядом с областью носка. Посередине подошва должна быть упругой.

Вообще, [детская спортивная обувь](#) должна покупаться в проверенных местах. Например, по ссылке есть авторитетный магазин детской обуви. Заходите и выбирайте.

После общего осмотра обуви переходите к деталям. У кроссовок высокого качества задник у должен иметь достаточную жестким и не сгибаться при нажатии. Верхняя кромка должна быть выполнена из мягкого материала. Иначе она будет натирать ногу ребенку и травмировать её.

Верхняя часть обуви должна быть сделана из эластичного материала. Вмятины, которые на ней появляются, должны быстро исчезать, то есть выпрямляться. Климат в кроссовках должен быть комфортный. Ноги не должны потеть и мерзнуть. Это обеспечивается применением натуральных материалов. Бывает, что используются

дорогие синтетические материалы, которые способны обеспечить проветривание. Верхушка большинства даже фирменных кроссовок делается из синтетических материалов. Они более износостойкие и прочные, чем кожи, текстиля и прочих натуральных материалов.

Если вы не хотите, чтобы были натирания, то в области щиколотки детские кроссовки должны иметь валики. Важным элементом кроссовок является шнуровка. [Спортивная обувь для мальчиков](#) должна надежно фиксироваться на ноге. А для этого просто необходима качественная шнуровка.

Какие есть виды шнуровки на спортивных кроссовках:

- Стандартная. С продеванием шнурком в круглые отверстия;
- Шнуровка. Шнуры вдеваются через кольца. При этом рядом со щиколоткой есть специальные крючки;
- На липучках;
- Шнуры и липучки.

По надежности на первом месте стоят комбинированные кроссовки со шнурками и липучками. Они надежно фиксируют стопу и голеностоп. Липучки для детей проще и удобнее, но фиксация у них хуже и они быстрее изнашиваются.

Супинатор и стелька также подлежат тщательному осмотру. В них не должно быть заломов, складок, швов. Обязательно посмотрите, чтобы стелька вынималась. Под ней должны быть видны швы. Если на стельке супинатора присутствует небольшая выпуклости рядом с внутренним краем, значит это качественная обувь. Супинатор правильно фиксирует ногу ребенка. Он также функционирует в качестве тренажера мышц стопы. Супинатор снижает нагрузку на уставшие мышцы и заставляет работать отдыхающие мышцы.

Самой доступной обувью являются кеды. У них часто бывает резиновая подошва разной толщины. Верхушка кед делается из текстиля большой плотности. В принципе, по кедам можно применить те же критерии выбора. Пятка должна быть жесткой, подошва гибкой, шнуровка должна надежно фиксировать, стелька с супинатором должна быть съёмной,

материал должен быть вентилируемым и гигроскопичным.

Чешки представляют собой ещё один вид спортивной обуви. Их следует использовать детям на занятиях хореографии. Они не подходят для занятий физкультурой. Кожаная подошва у них очень тонкая и скользкая. Детям на физкультуру их давать нельзя, поскольку в них они могут повредить ноги.