

## **Для чего нужны чешки?**

Чешки – это специальная обувь для занятия танцами и гимнастикой. Основная задача чешек – защищать подошву от повреждений и не допустить перегревания стопы. Лучше всего с этой задачей справляется обувь из натуральных материалов (кожа). Кожа не скользит, хорошо пропускает воздух, устойчива к стиранию. Еще одно полезное свойство кожи – со временем она «садится» и приобретает индивидуальные особенности стопы Вашего ребенка.

## **Как выбрать чешки?**

Чешки должны идеально сидеть на ножке, как носочки. Здесь не может быть никаких «с запасом» или «на вырост». Обувь, которая спадет во время занятий, небезопасна и может привести к травме. Обувь, которая мала, может натереть ножку.

Лучше покупать обувь вместе с ребенком. Попросите малыша не только пройтись, но и побегать, попрыгать и присесть во время примерки. После всех этих манипуляций, снимите чешки и проведите ладонью по стопе. Если стопа сухая, размер подошел и ребенку удобно, то можете смело покупать эту пару.

## **Почему не рекомендуется заниматься в сандалиях?**

Во время занятий в зале стопа ребенка потеет, ногам становится жарко. Во избежание дискомфорта рекомендуется менять обувь после занятий. Если ребенку неудобно, занятия будут вызывать отрицательные эмоции и портить настроение малышу.

## **Чем можно заменить чешки?**

Чешки на время можно заменить мягкими туфлями для танцев, обязательно с вентилируемой подошвой. Можно использовать носочки с противоскользящей подошвой, которые обязательно нужно снять после занятий. Как вариант рассматривается легкая обувь с резиновой подошвой (кеды, слипоны, балетки и др.) Не забывайте, что перечисленные способы – ЭТО ВРЕМЕННАЯ МЕРА. Для занятий лучше всего подходят именно чешки.