

Чешки – это специальная обувь для занятий танцами, ритмикой, гимнастикой, боевыми искусствами.



Чешки есть и взрослые, и детские. Они производятся из мягкой кожи, с вложенной сменной стелькой внутри. Подошва хороших чешек обязательно выполняется из натуральной кожи, а вот материал верха и подкладки может быть как натуральным, так и искусственным. Чешки легко одеваются и фиксируются на ноге благодаря широкой эластичной резинке, располагаемой впереди обуви. Лёгкие и практически неощутимые на ноге, чешки не сковывают движения стопы, позволяя выполнять упражнения любой сложности.

Уже в детском саду для музыкальных занятий ребёнку требуются чешки. *Для эстетичного внешнего вида на праздниках и развлечениях, девочкам обычно приобретают чешки белого цвета, мальчикам – чёрного.* По мере роста ноги ребёнка нужно покупать чешки соответствующего размера.

При выборе чешек для ребёнка – удобство превыше всего!!!

Они не должны чувствоваться на ноге и вызывать дискомфорт в момент прыжков, бега.



В чешках не должно быть слишком твердых швов, следов от клея, торчащих ниток. Потом эти элементы станут причиной низкой износостойкости. Подошва должна быть плотная, это полезнее для ножки. Недобросовестные производители небрежно относятся к внутренней стороне чешек, поэтому легко обнаружить дефекты, обратив внимание на эту часть обуви.

При примерке недопустимо ощущение дискомфорта. Если пятка или пальцы сдавлены, то в процессе носки непременно появятся мозоли. Не советуем одевать чешки без стелек, т.к. стельки предохраняют от холода и амортизируют движения стопы.

! После каждого занятия просушивайте обувь естественным образом. Не используйте нагревательные приборы и не сушите обувь на солнце – это может деформировать обувь. Не стирайте чешки в стиральной машине. Загрязнения лучше всего удалить локально с помощью мыла и щетки. Не храните влажную обувь в полиэтиленовом пакете. Чешки лучше всего хранить в мешочке для обуви с вентиляционными отверстиями. Соблюдая эти рекомендации, вы продлите срок службы гимнастической обуви.

Подготовила Грязева О.А., музыкальный руководитель