

Консультация для родителей «Физкультурная форма на занятиях по физической культуре»

Физкультурой заниматься –
Надо в форму одеваться!
А в одежде повседневной
Заниматься даже вредно!



Физкультурные занятия – основная форма систематического обучения детей физическим упражнениям. Значений занятий заключается в **комплексном формировании культуры движений**, систематическом осуществлении оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, выполнение которых обеспечивает физическое развитие, укрепление здоровья ребенка, приобретение им правильных двигательных навыков, воспитание физических качеств и эмоционально-положительного отношения к физкультуре и спорту.

Нужно помнить, что во время физических упражнений повышается потоотделение, поэтому в этой же одежде, в соответствии с санитарными требованиями, нельзя находиться далее в групповой комнате. Во всех возрастных группах физкультурные занятия *имеют высокую моторную плотность*, то есть 80-90% занятия дети двигаются, в результате чего одежда становится влажной и теряет былую чистоту.

Поэтому для поддержания здоровой гигиены ребенку необходимо иметь для занятий форму. Кроме этого, специальная одежда и обувь являются **соблюдением техники безопасности**. **Спортивная форма** не стесняет движений малыша, он может выполнять различные упражнения с большой амплитудой. **Спортивная форма на занятиях – это обязательное условие их проведения**. Ребенок получает полное физическое развитие, учится ползать, бегать, лазать и т.д.

Давайте вместе заботиться о том, чтобы детям было комфортно не только на физкультурных занятиях, но и после них.



Почему же так важно наличие спортивной формы для занятий?

Дело в том, что подбор одежды и обуви отражается на работоспособности, поэтому **спортивная форма** должна соответствовать определенным **гигиеническим требованиям**. Спортивная одежда должна поддерживать оптимальное тепловое равновесие организма во время **занятий физическими упражнениями и спортом**, обеспечивать эффективную **спортивную деятельность**, защиту от травм и механических повреждений. Она должна быть легкой, удобной, не стеснять движений, соответствовать росту и полноте ребенка. Важное значение имеют материалы, из которых изготовлена одежда. Эти материалы должны быть воздухопроницаемы, гигроскопичны, должны обладать мягкостью, быть эластичными. Правильно подобранная **спортивная обувь** сохранит ноги ребенка здоровыми, а также уберет его от падения на гладком полу.

Спортивная форма должна храниться в отдельном местечке в шкафу, должна быть подписана, для удобства детей и воспитателей. **Родитель обязан** следить за чистотой **спортивной формы** ребёнка и своевременно стирать её, это важно с точки зрения гигиены.

ФУТБОЛКА должна быть изготовлена из несинтетических, дышащих материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. У всех детей группы футболки определённого цвета. Это вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.

ШОРТЫ должны быть черного цвета, неширокие.

КРОССОВКИ (КЕДЫ) должны соответствовать размеру стопы, чтобы не стеснять ногу и не нарушать кровообращение, быть лёгкой и удобной, подошва – белого цвета, мягкая и гибкая. Спортивная обувь при активных движениях должна надёжно поддерживать стопу ребенка. (Чешки для занятий физкультурой в детском саду не подходят, поскольку тонкая кожаная подошва чешек скользит и совершенно не амортизирует, кроме этого, чешки не обеспечивают поддержку и фиксацию стопы).

Таким образом, такой несущественный, с точки зрения некоторых родителей момент, как **спортивная форма** помогает ребенку сохранить здоровье, а также гармонично развиваться в художественно-эстетической области, в познавательной области, в социально-коммуникативной области, и конечно же, совершенствоваться в **физическом развитии**.

Наличие всех вышеперечисленных вещей несет в себе не только соблюдение и выполнение гигиенических и санитарных норм, но и выступает как один из элементов формирования эстетического вкуса детей. Наблюдая за открытием Олимпийских игр, миллионы людей рассматривают и оценивают форму спортсменов, над которой работали лучшие модельеры страны и восхищаются ее неповторимостью и своеобразием. Красивая форма придает спортсменам уверенность в своих силах.



Давайте приучать детей к спорту вместе!



Консультацию подготовила Инструктор по ФК
Булатова Екатерина Владимировна