

Консультация для родителей: «Спортивная форма на занятиях физкультурой в детском саду»

Физкультурное занятие обязательно требует соблюдение техники безопасности в спортивном зале. Спортивная форма на занятиях – это обязательное условие их проведения. Ребенок учиться ползать, бегать, лазать. Нужно помнить, что во время физических упражнений повышается потоотделение, поэтому в этой же одежде, в соответствии с санитарными требованиями, нельзя находиться в дальнейшем в групповой комнате. И что еще очень важно на занятиях – ребенку должно быть удобно!

В детском саду принято придерживаться одинаковой цветовой гаммы для спортивной формы: белый верх, темный низ.



Это позволяет вырабатывать дисциплину и командный дух.

К СПОРТИВНОЙ ФОРМЕ ОТНОСЯТ:

- **ФУТБОЛКА;**
- **ШОРТЫ;**
- **НОСОЧКИ;**
- **СПОРТИВНАЯ ОБУВЬ.**

Футболка для занятий в зале должна быть одного цвета, преимущественно белого, без рисунков и узоров, без надписей. Рисунки и принты не должны отвлекать детей. Футболка должна быть изготовлена из несинтетических дышащих материалов.

Шорты должны быть неширокие, не ниже колен, чтобы не сковывать движения, или наоборот не мешать детям в упражнениях.

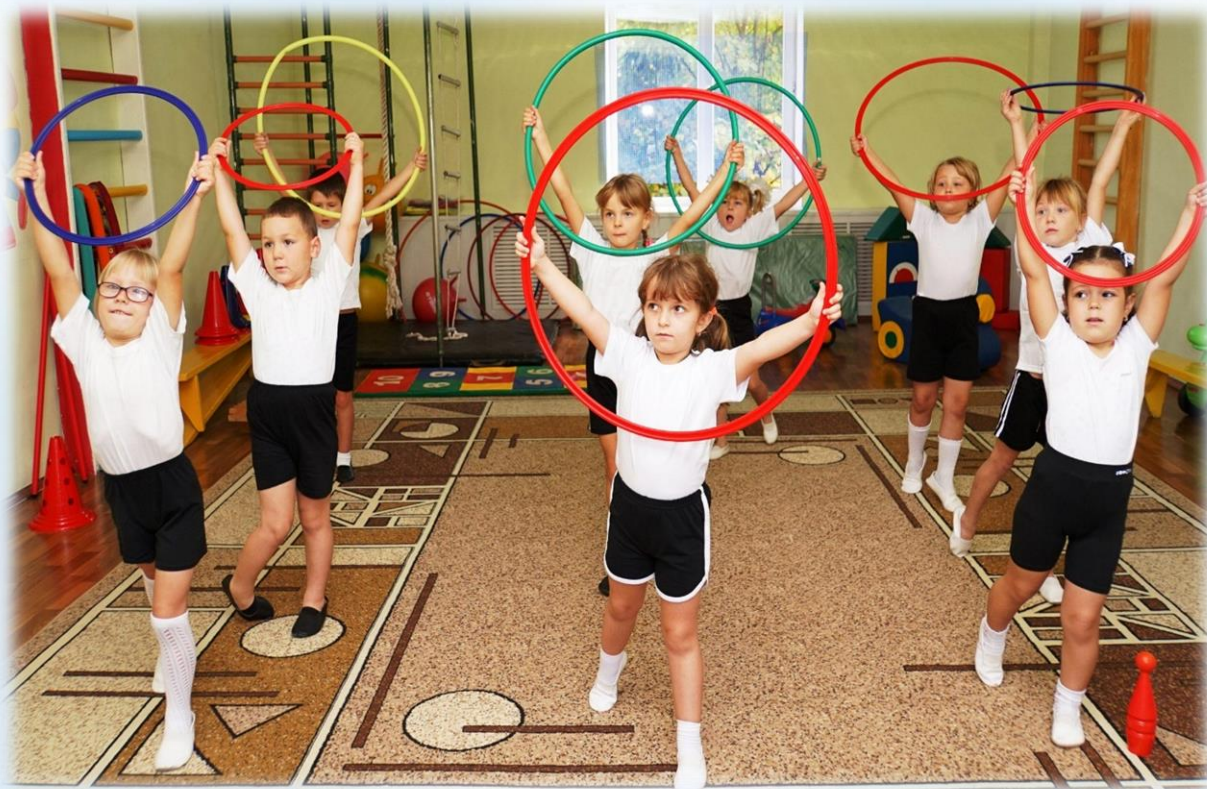
Носочки не слишком теплые, желательно дышащие.

Спортивная обувь легкая, с прочной резиновой подошвой, чтобы ребенок не скользил. Никаких шнурков, только липучки или вообще без ничего. Еще немаловажным является, чтобы подошва была плоской. Спортивная обувь при активных движениях должна надежно поддерживать стопу ребенка. Выбираем обувь правильного размера, в соответствии размера стопы ребенка. Ведь ограничение подвижности пальцев стопы в

обуви с зауженной носочной частью приводит к большим усилиям при беге, уменьшению устойчивости. Недостаточная длина обуви приводит к сгибанию пальцев стопы, к натиранию их обувью. В чрезмерно свободной обуви стопа теряет устойчивость, может подвергаться повреждениям связочного аппарата и суставов.

Родителям необходимо учитывать то, что дети быстро растут, и если в начале учебного года обувь ребенка была ему в пору, то спустя полгода кроссовки могут стать ребенку малы, и будут доставлять большой дискомфорт при движении. Поэтому не забываем проверять спортивную форму в течение года.

Важно помнить, что спортивная форма для занятий необходима не только с точки зрения гигиены, это еще и важный фактор безопасности детей во время занятия. Спортивная форма не стесняет и не ограничивает движения детей. Она не создает ситуаций, опасных для здоровья ребят во время совместной деятельности. Правильно подобранная спортивная обувь сохранит ноги ребенка здоровыми, а также уберезет его от падения на гладком полу. Наличие формы позволяет ребенку чувствовать себя комфортно и в психологическом плане. Надевая спортивную форму, ребенок настраивается, внутренне готовится к предстоящей деятельности, что повышает эффективность физических нагрузок.



Давайте приучать детей к спорту вместе!