Консультация для родителей

«Требования к спортивной форме

на занятиях по физической культуре»

Почему так важно наличие спортивной формы для занятий? Подбор одежды и обуви отражается на работоспособности ребенка, поэтому спортивная форма должна соответствовать определенным гигиеническим требованиям. Одежда должна поддерживать оптимальное тепловое равновесие организма во время занятий физическими упражнениями, 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.

Одежда ребенка для занятий физкультурой состоит из футболки и трикотажных шорт. Она должна храниться в отдельном пакете, должна быть подписана для удобства детей и воспитателей. Родители обязаны следить за чистотой спортивной формы  и своевременно стирать её, это важно с точки зрения гигиены. Негигиенично пользоваться спортивной одеждой в повседневной жизни.

Для физкультурных занятий ребёнку необходима и специальная обувь. Это – чешки. Гигиенические требования к спортивной обуви во многом совпадают с требованиями к спортивной одежде. Чешки должны быть удобные, легкие, прочные, мягкие и эластичные. Конструкция и материал обуви при носке должны обеспечивать оптимальный микроклимат вокруг ног ребёнка. Если гигиенические свойства обуви неудовлетворительны, выделяемая стопой влага не выводится наружу, она накапливается на поверхности стопы и внутри обуви, вызывает намокание внутренней части обуви, прилипание ее к поверхности стопы, что приводит к расстройству функций потовых желез. Чешки должны равномерно облегать стопу, фиксировать ее форму, не сдавливать мягкие ткани стопы; не причинять боли как в состоянии покоя, так и при движении; не ограничивать движения в суставах, а также обеспечивать максимальную свободу движений. Весьма важно полное соответствие обуви размерам стопы. Так, 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 их натиранию. 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 ребёнка была ему в пору, то спустя полгода, чешки могут стать ребенку малы, и будут доставлять большой дискомфорт при движении.

Важно помнить, что спортивная форма для занятий необходима не только с точки зрения гигиены, это ещё 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 убережет его от падения на гладком полу.

Наличие формы позволяет ребёнку чувствовать себя комфортно и в психологическом плане. Надевая спортивную форму, ребенок настраивается, внутренне готовится к предстоящей деятельности, что повышает эффективность физических нагрузок. Также спортивная форма помогает социализироваться, почувствовать свою сопричастность к общему делу. Благодаря форме, у ребенка создается представление о том, что для определённых видов деятельности необходима специальная одежда. А если эта одежда еще красива, аккуратна и опрятна, то это создаёт предпосылки для развития эстетического восприятия совместной деятельности.

Итак, подведем итог. Что в себя включает спортивная форма в детском саду:

Футболка. Футболка должна быть изготовлена из не синтетических, дышащих материалов, без надписей и декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. Желательно, чтобы у всех детей групп были футболки определенного цвета. Это вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.

Шорты. Шорты должны быть не широкие, не ниже колен. На занятия не допускаются дети, пришедшие в джинсах, т.к. эта одежда мешает им выполнять основные виды движения.

Чешки. Чешки не скользят при выполнении упражнений. За счет тонкой подошвы дети невольно проводят профилактику плоскостопия. Чешки должны соответствовать размеру ноги ребенка.

После занятий в физкультурном зале, дети возвращаются в группу и обязательно переодеваются в чистую, сухую одежду. Также необходимо снять с ног чешки и переобуться в повседневную удобную обувь.

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.

Давайте приучать детей к спорту вместе!