

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

*Физкультурой заниматься – надо в форму одеваться!
А в одежде повседневной заниматься даже вредно!*



Физкультурные занятия – основная форма систематического обучения детей физическим упражнениям. Значение 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, всестороннее развитие личности.

Физкультурное занятие обязательно требует соблюдения техники безопасности при его проведении. Одним из обязательных условий её соблюдения является наличие спортивной формы у детей. Одежда должна быть такой, чтобы в любой ситуации, при организации любой деятельности ребенок чувствовал себя легко, уютно, комфортно.

Уважаемые родители!

Чтобы Вашему ребёнку было удобно заниматься на занятиях по физическому развитию, мы рекомендуем приобрести физкультурную форму: футболку, шорты, носки. Так же следует знать, что в этой же одежде, в соответствии с санитарными требованиями, нельзя находиться далее в групповой комнате, то есть у Вашего ребенка должна быть специальная форма для занятий физкультурой, которая одевается непосредственно перед занятием и снимается после него.

1. ФУТБОЛКА

Футболка должна, изготовлена из хлопчатобумажных, дышащих материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей.

2. ШОРТЫ

Шорты должны быть не ниже колен. Многие дети приходят на занятие в бриджах, джинсах, что мешает им выполнять основные виды движения, такие как прыжки, бег, упражнения на растяжку и т. д.

3. НОСКИ

Носки должны быть желательно светлого цвета, не слишком тёплые, предназначенные для частых стирок.

Почему же так важно наличие **спортивной формы для занятий**? Дело в том, что подбор одежды 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.

Современная **спортивная одежда**, как правило, изготавливается из эластичных тканей с высокой воздухопроницаемостью, хорошо впитывающих пот и способствующих его быстрому испарению. Одежда **физкультурника** обычно состоит из футболки и хлопчатобумажных трикотажных шорт. **Спортивная форма** должна храниться в отдельном тканевом мешке, 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. Негигиенично пользоваться **спортивной одеждой** в повседневной жизни.

Гигиенические требования к спортивной обуви (при занятиях на улице) во многом совпадают с требованиями к спортивной одежде. Спортивная обувь должна быть удобной, легкой, прочной, мягкой и эластичной. Родителям необходимо учитывать то, что дети быстро растут, и если в начале учебного года обувь ребёнка была ему в пору, то спустя полгода, может доставлять большой дискомфорт при движении.



Надевая спортивную форму, ребенок настраивается, внутренне готовится к предстоящей деятельности, что повышает эффективность физических нагрузок.

После занятий в спортивном зале, дети возвращаются в группу и переодеваются, снимая с себя спортивную форму, и одевают чистую, сухую одежду, благодаря чему снижается риск простудных заболеваний в холодную, ветреную погоду. А детям это действие позволяет почувствовать себя взрослым и самостоятельным.

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.