

Спортивная форма вашего ребёнка



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

В нашем детском саду занятия по физическому развитию проводятся во всех возрастных группах, два раза в неделю в спортивном зале и один раз на спортивной площадке (улица).

Согласно санитарным требованиям и нормам, ребёнок не может заниматься в повседневной одежде на занятиях по физическому развитию. Поэтому обязательным условием проведения физкультурных занятий в зале является наличие у детей **спортивной формы**.

Почему же, так важно наличие спортивной формы для занятий. Дело в том, что подбор одежды и обуви отражается на работоспособности детей, способствует правильному выполнению упражнений, не мешает и не стесняет движения ребёнка.

Спортивная форма должна соответствовать определенным гигиеническим требованиям. Она поддерживает оптимальное тепловое равновесие организма во время занятий физическими упражнениями и спортом, обеспечивает эффективную спортивную деятельность, защиту от травм и механических повреждений. Одежда должна быть легкой, удобной, соответствовать росту и полноте ребенка. Важное значение имеют материалы, из которых изготовлена одежда. Эти материалы должны быть воздухопроницаемы, гигроскопичны, должны обладать мягкостью

Для физкультурных занятий вашему ребенку необходимо приобрести футболку, шоры и специальную обувь.

Футболка. Футболка должна быть изготовлена из несинтетических, дышащих материалов, белого цвета, без надписей и декоративных элементов, отвлекающих внимание детей.

Шорты. Шорты должны быть неширокие, не ниже колен. Черного цвета. Многие дети приходят на занятие в бриджах, джинсах, что мешает им выполнять основные виды движения, такие как наклоны, приседания, прыжки, бег, ползание и т.д.

Чешки. Они не скользят при выполнении упражнений. За счет тонкой подошвы дети невольно проводят профилактику плоскостопия. Чешки должны соответствовать размеру ноги ребенка. Многие родители приобретают своим детям чешки «на вырост», что повышает травмоопасность во время занятий, т.к. слетевшая с ноги чешка способствует

тому, что дети налетают друг на друга, например, во время бега, вследствие того, что хозяин чешки остановился, чтобы ее надеть.

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.

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 ребёнку *социализироваться*, почувствовать свою сопричастность к общему делу. Благодаря спортивному костюму и спортивной обуви у ребенка создается представление о том, что для определённых видов деятельности необходима специальная одежда. А если эта одежда еще и красива, аккуратна и опрятна это создаёт предпосылки для развития эстетического восприятия совместной деятельности.

Давайте приучать детей к спорту вместе!

Подготовила информацию
воспитатель по физическому развитию Иванова Юлия Руслановна