

Консультация для родителей.
Зачем нужна спортивная форма на занятии по физической культуре.

**Физкультурой заниматься –
надо в форму одеваться!
А в одежде повседневной,
заниматься очень 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, функциональное совершенствование организма, укрепление здоровья ребенка, приобретение им правильных двигательных навыков, воспитание физических качеств и эмоционально-положительного отношения к физкультуре и спорту, всестороннее развитие личности.

Физкультурное занятие требует соблюдения техники безопасности при его проведении. Одним из обязательных условий её соблюдения является наличие спортивной формы у детей.

Понедельник:

- Здравствуйте, ребята! Начинаем наше занятие, Сережа (Мария), а где твоя спортивная форма?

- Мама забыла, принести (еще не постирали, родители забыли переодеть).

Примерно так начинается каждое занятие в спортивном зале после выходных. Истории каждый раз одинаковые: колготки не снимаем, чтобы не заболеть, майки не снимаем, чтобы не простыть, занятие короткое, вспотеть не успеет, джинсы вместо спортивных брюк, и прочее, прочее, прочее.

Почему же так важно наличие спортивной формы для занятий. Дело в том, что подбор одежды и обуви отражается на работоспособности в ходе физкультурного занятия, дети активно двигаются, учатся ползать, бегать, лазать и чтобы им было удобно, спортивная форма должна соответствовать гигиеническим требованиям:

- одежда должна быть чистой;
- должна впитывать пот;
- должна иметь длину, позволяющую выполнять свободно разные физические движения;
- должна быть лёгкой и удобной.

1. ФУТБОЛКА.

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

Спортивная одежда должна быть удобной и не тесной, поэтому перед покупкой любой спортивной вещи сначала померяйте её, убедитесь, что она вам подходит.

2. ШОРТЫ.

Шорты должны быть чёрного цвета, не ниже колен, допускаются с белыми лампасами с боку. Многие дети приходят на занятие в бриджах, 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.

4. ЛЕГКИЕ КРОССОВКИ, ЧЕШКИ.

Обувь должна соответствовать размеру стопы, чтобы не стеснять ногу и не нарушать кровообращение, быть лёгкой и удобной, подошва – мягкой и гибкой.

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.

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 ребенку социализироваться, почувствовать свою причастность 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.

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.

Давайте приучать детей к спорту вместе!

Литература:

- 1 СанПиН 2.1.3049-13 требования к организации физического воспитания и физического развития в ДОУ.
2. СанПиН 2.4.3648-20 Санитарно эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения отдыха и оздоровления детей и молодежи.