

Вимоги до спортивного одягу малюків

Поради для батьків та вихователів

Зручність є однією з головних умов ефективного проведення фізкультурних занять у дитячому садку. Ключовий фактор у цьому питанні займає одяг. Від нього залежить не тільки настрій дитини, але і рівень розподілу температури тіла, робота потових залоз, серцево-судинної системи. Саме від цього залежить ефект від виконання фізичних вправ.

Експерти в області фізичної культури стверджують, що до вибору речей для фізкультурних занять слід підходити вкрай серйозно. Дуже важливе почуття комфорту під час занять з фізкультури. Слід правильно підібрати одяг для дитини. Для цього потрібно враховувати наступні рекомендації:

- **Зручність понад усе.** Одяг не повинен сковувати рухи дитини і заважати виконанню вправ;
- **В одязі дитині не повинно бути жарко.** Для занять з фізкультури одягу потрібно небагато, так що варто одягати дитині тільки необхідні речі;
- **Тілу малюка необхідно дихати.** Слід пам'ятати, що під час тренувань дітки можуть спітніти, так що вибирати речі потрібно з матеріалу, що пропускає вологу;
- **Слід купувати одяг відповідного розміру для дитини.** Маленький одяг буде сковувати рухи, доставляючи великий дискомфорт. Кофтина і штани повинні бути в міру вільними - не облягати, але і не бовтатися. Рукави повинні доходити до зап'ястя, коли рука зігнута в лікті, а штани - до гомілки при зігнутій нозі. Кофти без ґудзиків повинні легко зніматися через голову.
- Також слід враховувати температуру навколишнього середовища. Тому для занять на свіжому повітрі і для занять у

залі **одяг має відповідати температурному режиму**. Для того, щоб сформувати командний дух, згрупувати дітей, зробити їх вільними та розкутими, **бажано щоб кожна група мала однакові футболки**, або інший елемент одягу для фізкультурних занять.

- Предмети одягу повинні бути естетично красивими і якісними.

Якщо дотримуватися усіх цих порад, ваша дитина почуватиметься впевнено, зручно та комфортно.