

## *Консультация для родителей:*

### **«Требования к спортивной форме на занятиях по физической культуре»**

Для полноценных занятий физической культурой в ДОУ необходимо создать комфортные условия для ребенка. К этому можно отнести: как наличие специального инвентаря, так и профессиональных знаний, умений и навыков педагога; как правильное освещение, так и соответствующая форма одежды детей.

Почему же так важно наличие спортивной формы для занятий? Дело в том, что подбор одежды и обуви 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 воздухопроницаемыми, гигроскопичны, должны обладать мягкостью, быть эластичными.

***Воздухопроницаемость*** обеспечивает поддержание теплового баланса с окружающей средой и удаление из пододежного пространства влаги и кожных выделений. Воздухопроницаемость одежды обеспечивает необходимую вентиляцию пододежного пространства. При недостаточной вентиляции ухудшается самочувствие и работоспособность.

Хорошей воздухопроницаемостью обладают пористые, суконные, трикотажные ткани.

**Гигроскопичность** — свойство тканей адсорбировать на своей поверхности пары из окружающего воздуха, поглощать пот и влагу. Это особенно важно для обеспечения нормального теплообмена. Высокая гигроскопичность материалов позволяет поглощать испаряющийся пот с поверхности кожи во время выполнения спортивных упражнений, одновременно сохраняя на достаточном уровне теплозащитные свойства. Хорошую гигроскопичность имеют и трикотажные изделия из натуральных волокон.

**Мягкость** или жесткость ткани имеют важное гигиеническое значение. Степень жесткости при изгибе оценивается обратной величиной — гибкостью. Гибкость тканей зависит от переплетения и плотности. Трикотаж обладает наибольшей гибкостью, так как нити полотна не фиксированы и подвижны относительно друг друга.

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 во многом совпадают с требованиями к спортивной одежде. Спортивная обувь должна быть удобной, легкой, прочной, мягкой и эластичной. Материалы обуви должны быть

прочными, с хорошей воздухопроницаемостью. 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. Важное значение имеет форма спортивной обуви. Она должна 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. Материалы спортивной обуви должны обладать способностью принимать и сохранять форму стопы под влиянием внешних воздействий без значительных изменений внутренней формы и внешнего вида. 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 натиранию их обувью. 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, обувь может стать ребёнку мала, и будет 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 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.

**Итак, подведем итог.**

**Что в себя включает спортивная форма в ДОУ:**

1. **Футболка.** Футболка должна быть изготовлена из не синтетических, дышащих материалов, белого цвета без надписей и декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. Футболка одного цвета вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.
2. **Шорты.** Шорты черного цвета, должны быть неширокие, не ниже колен. Многие дети приходят на занятие в бриджах, джинсах, что мешает им выполнять основные виды движения, такие как наклоны, приседания, прыжки, бег, упражнения на растяжку и т.д.

3. **Обувь.** Спортивная обувь должна быть удобной, легкой, прочной, мягкой и эластичной, в пору ребенку, не должна скользить при выполнении упражнений. <sup>i</sup>
4. **Носочки.** Носки должны быть не тёплые, предназначенные для частых стирок. Желательно белого цвета и иметь сменную пару.

После занятий в спортивном зале, дети возвращаются в группу и переодеваются, снимают 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!***

