Консультация для родителей

«Гигиеническое значение физкультурной формы».

«Физкультурой заниматься –
надо в форму одеваться!
А в одежде повседневной,
Заниматься даже вредно!»

Для полноценных занятий физической культурой в дошкольном учреждении необходимо создать комфортные условия для ребёнка, т.е. должна быть 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 определённым гигиеническим требованиям.
Спортивная одежда должна поддерживать оптимальное тепловое равновесие организма во время занятий физическими упражнениями и спортом, обеспечивая эффективную спортивную деятельность, защиту от травм и механических повреждений. Она должна быть лёгкой, удобной, не стеснять движений, соответствовать росту и полноте ребёнка. Большое значение имеют материалы, из которых изготовлена одежда. Эти материалы должны быть воздухопроницаемы, гигроскопичны, должны обладать мягкостью, быть эластичными.
Воздухопроницаемость обеспечивает поддержание теплового баланса с окружающей средой и обеспечивает необходимую вентиляцию пододёжного пространства. При недостаточной вентиляции ухудшается самочувствие и работоспособность.
Хорошей воздухопроницаемостью обладают пористые, суконные, трикотажные ткани.
Гигроскопичность – свойство тканей абсорбировать на своей поверхности пары из окружающего воздуха, поглощать пот и влагу. Это особенно важно для обеспечения нормального теплообмена.
Мягкость или *жёсткость* ткани имеют важное гигиеническое значение. Степень жёсткости при изгибе оценивается обратной величиной – гибкостью. Гибкость тканей зависит от переплетения и плотности. Трикотаж обладает наибольшей гибкостью.
Современная спортивная одежда, как правило, изготавливается из эластичных тканей с высокой воздухопроницаемостью, хорошо впитывающих пот и способствующих его быстрому испарению.
Одежда для занятий физической культурой обычно состоит из футболки и хлопчатобумажных трикотажных шорт. Спортивная форма должна храниться в отдельном тканевом мешочке или на вешалке, 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, лёгкой, 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.

Большое значение имеет форма спортивной обуви. Она должна равномерно облегать стопу, фиксировать её форму, не сдавливать мягкие ткани стопы; не причинять боли как в состоянии покоя, так и при движении.

Важно помнить, что спортивная форма для занятий физкультурой в дошкольном учреждении необходима не только с точки зрения гигиены. Это ещё и важный фактор безопасности детей во время образовательной деятельности по физической культуре.

Спортивная форма не стесняет и не ограничивает движения детей. Она не создаёт ситуаций, опасных для здоровья ребят во время совместной деятельности. Правильно подобранная спортивная обувь сохранит ноги ребёнка здоровыми, а также убережёт его от падения на гладком полу.

Наличие спортивной формы позволяет ребёнку чувствовать себя комфортно и в психологическом плане. Надевая форму, ребёнок настраивается, внутренне готовится к предстоящей деятельности, что повышает эффективность физических нагрузок.

Также спортивная форма помогает ребёнку социализироваться, почувствовать свою сопричастность к общему делу. Благодаря спортивной форме и спортивной обуви у ребёнка создаётся представление о том, что для определённых видов деятельности необходима специальная одежда. А если эта одежда ещё и красива, аккуратна, опрятна – это создаёт предпосылки для развития эстетического восприятия совместной деятельности.

Итак, подведём итог.

Что включает в себя спортивная форма в ДОУ.

1. Футболка.

Футболка должна быть изготовлена из дышащих материалов, без надписей и декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. Желательно, чтобы у всех групп были футболки определённого цвета. Это вырабатывает командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.

2. Шорты.

Шорты должны быть неширокие, не ниже колен. Многие дети приходят на занятия в бриджах, джинсах, что мешает им выполнять основные виды движений, такие как наклоны, приседания, прыжки, бег, упражнения на растяжку.

3. Обувь.

Обувь должна быть на прорезиненной подошве (кеды, лёгкие кроссовки). Такая обувь не скользит во время выполнения упражнений. Обувь должна

соответствовать размеру ноги ребёнка. Многие родители приобретают обувь «на вырост», что повышает травматизм во время занятий, т.к. слетая с ноги, обувь способствует тому, что дети налетают друг на друга, например, во время бега.

4. Носочки.
Носки должны быть не тёплые, предназначенные для частых стирок. Желательно иметь сменную пару.

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 и 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 ребёнку сохранить здоровье, а также гармонично развиваться в художественно – эстетической области, в познавательной области, в социально – коммуникативной области, и конечно совершенствоваться в области физического развития.

Давайте приучать детей к спорту вместе!