

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад общеразвивающего вида №3 г.Ардон**

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

**«Гигиена одежды и обуви для занятий по
физической культуре»**

Подготовил: инструктор по физической культуре **Давыденко М.В.**

2024г.

Для чего нужна спортивная форма в детском саду? Как она влияет на здоровье детей? Какой форме лучше отдать предпочтение? Ответы на эти и другие вопросы вы найдете, ознакомившись с данной консультацией.

Итак, для чего же нужна спортивная форма в детском саду?

Физкультурное занятие обязательно требует соблюдения техники безопасности при его проведении. Одним из обязательных условий её соблюдения является наличие спортивной формы у детей. Спортивная форма не стесняет и не ограничивает движения детей. Она не создает ситуаций, опасных для здоровья ребят во время совместной деятельности.

Родителям и воспитателям нужно помнить, что во время физических упражнений повышается потоотделение, поэтому если ребенок наденет шорты на колготки, он вспотеет, в связи с этим основным требованием при проведении физкультуры в помещении является обязательное одевание носочков. Так же следует знать, что в этой же одежде, в соответствии с санитарными требованиями, нельзя находиться далее в групповой комнате, то есть у ребенка должна быть специальная форма для занятий физкультурой, которая одевается непосредственно перед занятием. 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.

Какие требования к спортивной форме?

Спортивная одежда должна поддерживать оптимальное тепловое равновесие организма во время занятий физическими упражнениями, обеспечивать эффективную спортивную деятельность, защиту от травм и механических повреждений. Она должна быть легкой, удобной, не стеснять движений, соответствовать росту и полноте ребенка.

Большое значение имеют материалы, из которых изготовлена одежда. Эти материалы должны быть воздухопроницаемы, гигроскопичны, должны обладать мягкостью, быть эластичными.

Современная спортивная одежда, как правило, изготавливается из эластичных тканей с высокой воздухопроницаемостью, хорошо впитывающих пот и способствующих его быстрому испарению.

Одежда для занятий физкультурой обычно состоит из: футболки, хлопчатобумажных трикотажных шорт (брюк), носков. Спортивная детская одежда должна быть без излишней фурнитуры. Пояса и резинки не должны туго перетягивать живот. Спортивная форма должна храниться в отдельном тканевом мешке, должна быть подписана, для удобства детей и воспитателей.

Гигиенические требования к спортивной обуви во многом совпадают с требованиями к спортивной одежде. Спортивная обувь должна быть

удобной, легкой, прочной, мягкой и эластичной.

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, она может стать ребёнку малой, и будет доставлять большой дискомфорт при движении.

Правильно подобранная спортивная обувь сохранит ноги ребенка здоровыми.

Какой уход необходим спортивной форме?

Постоянная смена и чистка спортивной формы – важное условие в формировании гигиенических навыков у ребёнка. Родитель обязан следить за чистотой спортивной формы ребёнка и своевременно стирать её, это важно с точки зрения гигиены.

В загрязненной одежде резко возрастает количество микробов, а тепловые и гигроскопические свойства ткани снижаются. Спортивную форму следует стирать при каждом загрязнении. При отсутствии видимых загрязнений спортивную форму ребёнка рекомендуется стирать раз в неделю.

Итак, что же необходимо дошкольнику для занятий физической культурой в детском саду:

- 1. Футболка.** Футболка должна быть изготовлена из несинтетических, дышащих материалов, без надписей и декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. У всех детей футболки белого цвета.
- 2. Шорты (Брюки).** Должны быть неширокие, черного цвета. Ничто не должно мешать детям выполнять основные виды движения, такие как наклоны, приседания, прыжки, бег, упражнения на растяжку и т.д.
- 3. Носочки.** Наличие у ребенка носочек обязательно. Носки должны быть не тёплые, предназначенные для частых стирок. Желательно белые и иметь сменную пару.
- 4. Кеды, кроссовки.** Должны быть обязательно по размеру, но не «впритык». Нога может быть меньше, чем стелька, но никак не более чем на 1 см. Если стелька полностью совпадает по размеру с ногой, то при прыжках и в беге пальцы будут сильно упираться в носок обуви, и это будет создавать дискомфорт ребёнку. При выборе обуви ориентируйтесь на возможности вашего ребенка. Не стоит покупать спортивную обувь со шнурками, если ребенок не умеет их завязывать.

Физкультурные занятия проводятся осенью, зимой и весной как в помещении, так и на воздухе. В летнее время (за исключением дождливых дней) все занятия организуются на воздухе, на физкультурной площадке. Занятия в помещении и на воздухе взаимосвязаны: они осуществляют комплексное решение всех оздоровительных, воспитательных и образовательных задач. Условия проведения занятий определяют их некоторую специфику:

Занятия, проводимые в помещении, при обязательном соблюдении оздоровительно-гигиенических условий (открытые окна, фрамуги, облегченные костюмы и обувь детей) обеспечивают правильность, красоту и точность движений, воспитывают общую культуру движений. Они могут проходить с различными предметами и в сопровождении музыки.

К одежде для занятий физкультурой на улице предъявляются те же требования: чистота, удобство, подходящий размер, натуральные ткани и т.д. Обувь для улицы должна быть изготовлена из мягких материалов, иметь супинатор, очень важно, чтобы подошва была упругой, иначе ребенку будет сложно выполнять некоторые упражнения (например, подниматься на носочки). Спортивная обувь должна быть не слишком тяжелой. Во время занятий ребенку должно быть легко и удобно поднимать ноги.

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.

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 уберет 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.