

Консультация для родителей

Зачем нужна физкультурная форма?



Подготовил:
инструктор по физической культуре
Гарусова Светлана Вячеславовна

2020г.

Физкультурные занятия 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 обязательно требует соблюдения техники безопасности при его проведении. Одним из обязательных условий её соблюдения является наличие спортивной формы у детей.

Чтобы вашему ребенку было удобно, необходима футболка, шорты или легинсы, носочки, удобная спортивная обувь .

Родителям нужно помнить, что во время физических упражнений повышается потоотделение, поэтому в соответствии с санитарными требованиями, нельзя находиться далее в групповой комнате в спортивной одежде, то есть у вашего ребенка должна быть форма для занятий физкультурой, которая одевается непосредственно перед занятием и снимается после него.

Наличие формы позволяет ребёнку чувствовать себя комфортно в психологическом плане. Надевая её, ребенок настраивается к занятиям, что повышает эффективность физических нагрузок. Это дисциплинирует воспитанников уже на начальном этапе и прививает им чувство одной команды. Кроме того, наличие спортивной формы, подбор одежды и обуви отражается на работоспособности дошкольника.

Требования к спортивной форме:

- ✓ Спортивная детская одежда должна быть лёгкой, удобной, без излишней фурнитуры. Материал желательно натуральный, дышащий. Шорты не ниже колен, неширокие. Некоторые дети приходят на занятия в бриджах, но эта одежда мешает делать прыжки и растяжку.
- ✓ Пояса и резинки не должны туго перетягивать живот.

Требования к спортивной обуви:

- ✓ Обувь должна поддерживать стопу при активных движениях: с амортизирующей подошвой и застёжками (липучки либо шнурки, позволяющими добиться идеального облегания ноги с учётом индивидуальных анатомических особенностей стопы.
- ✓ Важно соответствие обуви размерам стопы. Так, ограничение подвижности пальцев стопы в обуви с зауженной носочной частью приводит к большим усилиям при беге, уменьшению устойчивости и большой вероятности падения ребёнка. Недостаточная длина обуви приводит к сгибанию пальцев стопы и их натиранию. А в чрезмерно свободной обуви стопа теряет устойчивость, может подвергаться повреждениям связочного аппарата и суставов.

Такие требования к спортивной форме обусловлены не только удобством и безопасностью для ребёнка, но и элементарными правилами физиологии дошкольника.

Только от нас, взрослых, зависит то, насколько двигательно-полноценным будет ребёнок в дальнейшем. Физическое воспитание детей дошкольного возраста будет результативным только в том случае, если в раннем возрасте ребёнок получит всё необходимое для своего развития ребенка в соответствии с требованиями по сохранению и укреплению здоровья и обеспечению безопасности жизни.