

Консультация
ФОРМА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ



Физкультурное занятие требует соблюдения техники безопасности при его проведении. Одним из обязательных условий её соблюдения является наличие спортивной формы у детей.

Согласно санитарным требованиям и нормам, детям дошкольного возраста не допустимо в одной одежде находиться в групповой комнате и заниматься физкультурой. Поэтому обязательным условием проведения занятий физической культурой в детском саду является наличие у детей спортивной формы.

Важно выбирать форму без отвлекающих элементов: рюши, бантики, завязки, ремешки, отвлекают ребенка от занятия, что может явиться причиной травматизма.

- **ФОРМА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ ОДЕВАЕТСЯ НЕПОСРЕДСТВЕННО ПЕРЕД ЗАНЯТИЕМ И СНИМАЕТСЯ ПОСЛЕ НЕГО.**
- **ОДЕЖДА ДОЛЖНА БЫТЬ ЧИСТАЯ, СУХАЯ, СООТВЕТСТВОВАТЬ РАЗМЕРУ РЕБЕНКА И НЕ СТЕСНЯТЬ ЕГО ДВИЖЕНИЙ.**
- **ОБУВЬ ДОЛЖНА СООТВЕТСТВОВАТЬ РАЗМЕРУ СТОПЫ, ЧТОБЫ НЕ СТЕСНЯТЬ НОГУ И НЕ НАРУШАТЬ КРОВООБРАЩЕНИЕ, БЫТЬ ЛЁГКОЙ И УДОБНОЙ, ПОДОШВА –МЯГКОЙ И ГИБКОЙ.**

Спортивная форма для занятий в помещении:

- 1. Футболка:** из несинтетических, дышащих материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. На футболке не должно быть цветных принтов, рюш, бантиков или стразов. Желательно, чтобы у всех детей группы были футболки определённого цвета: это вырабатывает командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.
- 2. Шорты:** трикотажные, неширокие. Запрещается одевать неэластичные бриджи, брюки, так как они мешают ребенку выполнять основные виды движения: прыжки, бег, упражнения на растяжку и т.д.
- 3. Обувь:** главное требование к обуви – подошва не должна быть скользкой. Из обуви это могут быть: кеды или кроссовки на тонкой подошве, – тонкая подошва способствует профилактике плоскостопия. Во-вторых, спортивная обувь должна быть подобрана по размеру. Нельзя заниматься в обуви, которая ребенку велика или тесна. В-третьих, обращаем особое внимание на шнурки. Длина шнурков должна быть такой, чтобы их можно было аккуратно завязать, и концы при этом не болтались. Слишком длинные шнурки и шнурки из скользкого материала, которые легко развязываются сами, создают травмоопасные ситуации на занятиях.

4. **Носочки:** лучше не слишком теплые, предназначенные для частых стирок, подходящие по цвету под форму.

Обязательно одевание носочков. Не рекомендуется надевать спортивные шорты на колготки при занятиях в помещении.

Колготки препятствуют свободному выполнению движений, в них ребенку будет жарко, и он будет потеть.

После занятий в спортивном зале дети должны возвращаться в группу и переодеваться, снимая с себя спортивную форму и одевая чистую, сухую одежду, благодаря чему снижается риск простудных заболеваний в холодную ветреную погоду. Помимо того, детям это действие позволяет почувствовать себя взрослым и самостоятельным.

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 коллективу и общему делу.

Благодаря спортивной форме и 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.