

«Йошкар-Оласе муниципал бюджет
школ деч ончыч туныктымo тoнеж
«31-ше номеран «Шонанпыл»
йочасад» МБШДОТТ

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад № 31
г. Йошкар-Олы «Радуга»

424002, РМЭ, г.Йошкар-Ола, б.Победы 12 «а», тел.(8362)42-26-67, 42-39-00 эл.почта:raduga31@inbox.ru
ИНН/КПП 1215068032/121501001 ОГРН 1021200758380

Консультация для родителей «Для чего нужна спортивная форма в детском саду?»



Подготовила: Портнова О.О.,
инструктор по физической культуре

Йошкар-Ола
2023г.

Для чего 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 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.

Что же необходимо дошкольнику для занятий физической культурой в детском саду?

- ✓ **Футболка** должна быть изготовлена из несинтетических, дышащих материалов, без надписей и декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. У всех детей футболки белого цвета.
- ✓ **Шорты** 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.
- ✓ **Носочки.** Наличие у ребенка носочек обязательно! Носки должны быть не тёплые, предназначенные для частых стирок. Желательно белые и иметь сменную пару.
- ✓ **Чешки** уже давно зарекомендовали себя удобной и легкой обувью для занятий физической культурой. Они помогают защитить стопу ребенка от механических повреждений, но в то же время не затрудняет движения, полностью раскрепощают стопу и позволяют правильно выполнять задаваемые упражнения. У них мягкая, гибкая подошва, которая не скользит по ковру, и принимает форму стопы ребенка, что помогает при коррекционной работе (коррекция плоскостопия). Позволяет безопасно бегать и прыгать.

Таким образом, такой не существенный, с точки зрения некоторых родителей момент, как спортивная форма, помогает ребенку сохранить здоровье. Анатолий Луначарский писал: «Физическое образование ребенка есть база для всего остального. Без правильного применения гигиены в развитии ребенка, без правильно поставленной физкультуры и спорта мы никогда не получим здорового поколения».

Давайте приучать детей к спорту вместе!