Консультация для родителей «Спортивная форма в детском саду».

Спортивная форма на занятиях физической культурой

На занятиях физкультурой необходимо соблюдать гигиенические требования!

По требованиям СанПиН необходимо детям одевать спортивную форму!

Физкультурой заниматься – надо в форму одеваться!

А в одежде повседневной, заниматься даже вредно!

Значимость спортивной формы:

Система образования постоянно подвергается изменениям и нововведениям. Вот и в настоящее время, в связи с действием ФГОС для успешной подготовки ребёнка к школе, преемственность является связующим механизмом между дошкольным и начальным школьным образованием. Задача педагога – сделать так, чтобы переход из детского сада в школу не стал для ребёнка стрессообразующим фактором. Поэтому в ДОУ полезно применять нормы и правила, действующие в общеобразовательном учреждении. Одним из таких правил является ношение формы, в том числе спортивной формы для уроков физкультуры.

Наличие формы позволяет ребёнку чувствовать себя комфортно в психологическом плане. Надевая спортивную форму, ребенок настраивается к занятиям, что повышает эффективность физических нагрузок. Особенно хорошо, если в детском саду приняты требования к единой форме спортивной одежды. Это дисциплинирует воспитанников ДОУ уже на начальном этапе и прививает им чувство одной команды.

Требования к спортивной форме воспитанников ДОУ:

1) Спортивная детская одежда должна быть лёгкой, удобной, без излишней фурнитуры. Материал желательно натуральный, дышащий.

2) Все завязки и застёжки должны быть расположены так, чтобы ребёнок мог самостоятельно одеть и снять спортивную форму.

3) Пояса и резинки не должны туго перетягивать живот.

4) Бельё не должно иметь грубых швов, предпочтение следует отдать нижнему белью из натуральных материалов.

Физкультурное занятие обязательно требует соблюдения техники безопасности в спортзале. Спортивная форма на занятиях — это обязательное условие их проведения. Ребенок получает полное физическое развитие, учится ползать, бегать, лазать. Чтобы вашему ребенку было удобно, необходимо приобрести: футболку, шорты, спортивную обувь, носочки. Нужно помнить, что во время физических упражнений повышается потоотделение, поэтому в этой же одежде, в соответствии с санитарными требованиями, нельзя находиться далее в групповой комнате.

Требования к спортивной обуви:

1) Обувь должна поддерживать стопу при активных движениях.

2) Спортивная обувь должна иметь минимальную массу и легко одеваться.

3)Важно соответствие обуви размерам стопы.

Следуя данным требованиям, предлагаем приобрести для детей следующую форму:

Футболка изготовленная из несинтетических, дышащих материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей, белого цвета.

Шорты должны быть неширокие, не ниже колен, желательно темного цвета. Нежелательно бриджи ниже колен, они мешает им выполнять основные виды движения, такие как ползанье, прыжки, бег, упражнения на растяжку и т. д.

Спортивная обувь. В дошкольном учреждении рекомендуются чешки. Такая обувь удобна простотой и легкостью одевания, а также способствует тренировке и формированию стопы ребенка во время занятий физической культурой.

Носки должны быть не слишком теплые, предназначенные для частых стирок. Желательно подобрать их по цвету под физкультурную форму.

Мы прилагаем все силы чтобы наши с Вами дети были здоровы, веселы и жизнерадостны. Ваше понимание, и помощь уважаемые родители принесут большую пользу и результат в нашей совместной работе.