

## «Зачем нужна спортивная форма?»

**Физкультурой заниматься – надо в форму одевать!  
А в одежде повседневной, заниматься даже вредно!**

**Физическое здоровье** – основополагающее условие духовного и нравственного развития человека. Основной задачей физического воспитания является сохранение и укрепление здоровья детей, которое содействует всестороннему развитию ребенка

Работа по физическому воспитанию в дошкольном учреждении начинается с выработки у детей привычки к соблюдению режима, потребности в ежедневных занятиях, развития умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитания любви к занятиям спортом, интереса к их результатам

**Занятие по физической культуре** – это организованная двигательная деятельность детей, направленная педагогом на обучение разным видам движений, развитие физических качеств и обеспечение их благоприятным (оптимальным) уровнем двигательной активности.

**Спортивная форма** на таких занятиях – обязательное условие их проведения, решает вопросы: гигиены (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) и дисциплины. Спортивную форму нужно подбирать в зависимости от сезона, погоды, и выбранного места занятий — будет ли это спортзал, или уличная площадка. Поэтому обычно требуется два вида форм:

- длинная (для занятий на улице или спортивной площадке – это может быть спортивный костюм: спортивные брюки, футболка с длинным рукавом и ветровка при ветреной погоде)
- короткая (для занятий в спортзале – шорты и футболка)



### **Единые требования к спортивной форме спортивная одежда должна быть:**

- чистой;
- удобной и лёгкой
- хорошо впитывать пот;
- свободной и не сковывать движений

Любое физкультурное занятие – травмоопасно и обязательно требует соблюдения техники безопасности в зале. Одно из требований безопасности детей – это наличие **специальной обуви** для занятий физкультурой. При этом необходимо иметь два варианта обуви:

- для улицы;
- для спортзала.

## Единые требования к спортивной обуви:

- подошва кроссовок должна быть толстой и упругой;
- должна быть изготовлены из мягкой ткани;
- должна иметь супинатор.

*К выбору обуви нужно подойти с умом:*

Стопа должна быть хорошо зафиксирована.

Это уменьшает риск неправильной нагрузки на голеностоп, защищает от вывихов и ушибов.

*Обувь* должна равномерно облегать стопу, фиксировать ее форму, не сдавливать мягкие ткани стопы; не причинять боли как в состоянии покоя, так и при движении; не ограничивать движения в суставах, а также обеспечивать максимальную свободу движений. Тесная обувь нарушает кровообращение. А тесная спортивная обувь с грубыми внутренними швами или складками может натереть ногу. Из-за этого могут появиться ссадины и мозоли. То же самое бывает, когда обувь велика.

*Материалы спортивной обуви* должны обладать способностью принимать и сохранять форму без значительных изменений внутренней формы и внешнего вида, подошва должна быть нескользящей, цвет подошвы тоже важен – темная иногда «красится» - оставляет следы на светлом покрытии.

*Спортивная обувь* должна иметь минимальную массу, а ее низ обладать амортизирующей способностью, т. е. ослаблять силу ударов при движении: при восприятии нагрузки часть ее поглощать, а часть рассредоточивать по площади опоры.

Для самых маленьких подойдет обувь на липучке, но ее качество необходимо проверить дополнительно. Фиксация должна быть абсолютной, поэтому липучки нужно проверить, несколько раз застегнув и отстегнув – структура части с петельками не должна сильно измениться.

*Шнурки* – оптимальный вариант застежки, но в начале убедитесь, что они несут не только декоративную функцию – обувь должна сидеть по ноге.

Родителям необходимо учитывать то, что дети быстро растут, и если в начале учебного года обувь ребёнка была ему в пору, то спустя полгода, кеды или кроссовки могут стать ребёнку малы, и будут доставлять большой дискомфорт при движении.

Для занятий на улице лучше отдать предпочтение летней обуви, так как бегать в мае или сентябре будет очень жарко. А в более холодную погоду ноги не успеют замёрзнуть из-за постоянной активности.

