

Памятка для родителей «Спортивная форма в детском саду»

*Физкультурой заниматься – надо в форму одеваться!
А в одежде повседневной, заниматься очень вредно!*

Закаливание организма неразрывно связано с физическими упражнениями. Физические упражнения значительно расширяют функциональные возможности всех систем организма, повышают его работоспособность. Их оздоровительный и профилактический эффект связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. Специфика того или иного метода закаливания и сопровождающих его физических упражнений требует особой формы одежды.

При занятиях физкультурой, одежда состоит из футболки, шорт, носков и кроссовок, используется хлопчатобумажный или шерстяной трикотажный спортивный костюм.

Для обеспечения гигиены тела при занятиях физическими упражнениями необходимо, чтобы спортивная одежда была изготовлена из тканей, обладающих следующими свойствами: гигроскопичность, вентилируемость, ветроустойчивость, теплозащитность и др. Обувь должна быть легкой, эластичной и хорошо вентилируемой. Она должна быть удобной, прочной и хорошо защищать стопу от повреждений. Важно, чтобы спортивная обувь и носки были чистыми и сухими во избежание потертостей.

*На занятиях в спортивном зале спортивная форма состоит из футболки, шорт и носок. Во избежание простудных заболеваний футболка надевается на голое тело. Для закаливания и укрепления здоровья заниматься физкультурой в носках (**и НЕ в чешках, и НЕ в колготках или спортивных штанах**), при температуре не выше 16-18 градусов.*

Физкультурная деятельность обязательно требует соблюдения техники безопасности в спортзале.

Спортивная форма в образовательной деятельности по физической культуре – это обязательное условие ее проведения, в первую очередь, вопрос 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.

Чтобы вашему ребенку было удобно, необходимо приобрести: футболку, шорты, спортивную обувь, носочки.

1. Футболка. Футболка должна быть изготовлена из несинтетических, дышащих материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. Желательно, чтобы у всех детей группы были футболки определённого цвета. Это вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.



2. Шорты. Шорты должны быть неширокие, не ниже колен. Девочкам можно приобрести бриджи или лосины.



Во время образовательной деятельности физическая культура на свежем воздухе дети выполняют общеразвивающие упражнения, играют в подвижные игры, соревнуются в эстафетах, с детьми проводится мониторинг, поэтому необходимо приводить ребёнка в спортивной, удобной одежде (кроссовки, спортивные штаны). Это, прежде всего, необходимо для безопасности вашего ребёнка!

3. Спортивная обувь с нескользящей подошвой



4. Носочки. Носки лучше не слишком теплые, предназначенные для частых стирок. Желательно хлопок и подобрать их можно по цвету под физкультурную форму.



Давайте приучать детей к спорту вместе и правильно!

