

Рекомендации для родителей «Как подобрать спортивную форму ребенку на занятия по физической культуре»



Спортивная форма для занятий физкультурой в спортивном зале:

Как одеть ребенка на занятие по физической культуре решать конечно же Вам, но важно соблюдать несколько главных правил для обеспечения безопасности и комфорта Вашего ребенка на занятии.

И вот самые основные из них:

1. Спортивная форма должна быть отдельной от групповой или прогулочной.
2. Одежда и обувь должна быть по размеру.
3. Форма не должна стеснять движения ребенка.
4. Форма должна быть чистой.

Из чего состоит спортивная форма ребенка для занятий в зале:

1. Футболка
2. Штаны
3. Носки
4. Кроссовки

На занятия физкультурой допускаются дети в спортивной форме.

Не допускаются дети в групповой или прогулочной одежде, в колготках, платьях, юбках, с цепочками, браслетами и игрушками.

Рекомендуется приобретать спортивную форму без рисунков и декоративных элементов, где верх- белый, низ- черный для выработки дисциплинированности и что бы не отвлекать внимание детей от образовательного процесса.

Футболка должна быть изготовлена из дышащих материалов без дополнительных элементов, белого цвета.

При проведении спортивных мероприятий, как внутри детского сада, так и за его пределами, мы имеем отличительные атрибуты и визуальные различия физкультурной формы. Это не только дисциплинирует детей и вырабатывает у них командный дух, но и важно с точки зрения безопасности во время спортивных игр и соревнований.

Спортивные штаны для занятий физической культурой рекомендуется приобретать так же из дышащего материала, черного цвета. Лосины, легенсы, бриджи, трессы и пр. на занятиях по физической культуре в детском саду не рекомендуются, т.к. повышается риск травматизации тканей кожи при случайном падении ребенка.

Носки - обязательный атрибут спортивной формы. Желательно так же выбирать дышащие материалы и обязательно по размеру ноги ребенка, не стесняющие движение стопы и для предупреждения натирания стоп. Следки не рекомендуются, т.к. они стягивают стопу.

Обувь. Допускаются кроссовки, легкие кеды или текстильные тапочки на устойчивой и эластичной подошве.

Отличным вариантом обуви на занятиях по физической культуре считаются **кроссовки**, которые лучше подбирать по следующим характеристикам:

1. Наличие высокого и жесткого задника для фиксации голеностопного сустава и продольного свода стопы.
2. Перфорированная «дышащая» поверхность кроссовка. Возможны модели с сетчатыми вставками для организации дополнительного воздухообмена.
3. Застежка должна обеспечивать хорошую фиксацию стопы, рекомендовано приобретать кроссовки на липучках, т.к. многие дети не умеют пользоваться шнурками, что значительно удлиняет время подготовки к занятиям.

Но, в случае с липучками, они должны быть прочными, плотно держать стопу в обуви, а не выполнять исключительно декоративную функцию. Обувь без застежки не рекомендуется, т.к. при физической активности стопа будет подвижна, а это может

привести к нежелательным травмам из-за того что координация ребенка и мышцы детской стопы находятся на стадии развития и укрепления.

4. Предпочтение стоит отдать моделям, имеющим не скользящую подошву белого цвета (для сохранения покрытия в физкультурном зале).

Эти рекомендации помогут предотвратить серьезные травмы и повреждения во время занятий.

Специальное искусственное покрытие пола в физкультурном зале достаточно скользкое. Поэтому учитывать нужно качество материала подошвы. Лучшим вариантом станут модели, подошва которых оснащена дополнительными элементами для обеспечения хорошего сцепления.

Детям с проблемами стоп, наблюдающимся и имеющим рекомендации ортопеда по ношению профилактической, ортопедической обуви при выборе кроссовок на физкультурные занятия следует руководствоваться рекомендациям врача. (Например ношение специальной обуви или стелек).

Так же, напоминаем, что родители и законные представители ребенка должны своевременно следить за чистотой физкультурной формы. Периодически, но не реже 1 раза в неделю и по мере загрязнения, забирать в конце недели форму домой для гигиенической обработки и к началу рабочей недели ее возвращать.

Напоминаю, что данные положения носят рекомендательный характер. Однако, помните, что здоровье и безопасность ребенка в детском саду, это не только ответственность педагога, но и его родителей! Именно родители формируют привычки ребенка и его отношение к физической активности. Будьте внимательны и осторожны.