Частное образовательное учреждение
«Детский сад № 230 открытого акционерного общества
«Российские железные дороги»

Консультация для родителей

«Требования к спортивной форме на занятиях по физической культуре»

Северобайкальск

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

Для полноценных занятий физической культурой в детском саду необходимо создать комфортные условия для ребенка. К этому можно отнести: как наличие специального инвентаря, так и профессиональных знаний, умений и навыков педагога; как правильное освещение, так и соответствующая форма одежды детей.

Почему же так важно наличие спортивной формы для занятий? Дело в том, что подбор одежды и обуви отражается на работоспособности, поэтому спортивная форма должна соответствовать определенным гигиеническим требованиям. Спортивная одежда должна поддерживать оптимальное тепловое равновесие организма во время занятий физическими упражнениями и спортом, обеспечивать эффективную спортивную деятельность, защиту от травм и механических повреждений. Она должна быть легкой, удобной, не стеснять движений, соответствовать росту и полноте ребенка. Важное значение имеют материалы, из которых изготовлена одежда. Эти материалы должны быть воздухопроницаемы, гигроскопичны, должны обладать мягкостью, быть эластичными.

Воздухопроницаемость обеспечивает поддержание теплового баланса с окружающей средой и удаление из под одежного пространства влаги и кожных выделений. Воздухопроницаемость одежды обеспечивает необходимую вентиляцию под одежного пространства. При недостаточной вентиляции ухудшается самочувствие и работоспособность. Хорошей воздухопроницаемостью обладают пористые, суконные, трикотажные ткани.

Гигроскопичность — свойство тканей адсорбировать на своей поверхности пары из окружающего воздуха, поглощать пот и влагу. Это особенно важно для обеспечения нормального теплообмена. Высокая гигроскопичность материалов позволяет поглощать испаряющийся пот с поверхности кожи во время выполнения спортивных упражнений, одновременно сохраняя на достаточном уровне теплозащитные свойства. Хорошую гигроскопичность имеют и трикотажные изделия из натуральных волокон.

Мягкость или жесткость ткани имеют важное гигиеническое значение. Степень жесткости при изгибе оценивается обратной величиной — гибкостью. Гибкость тканей зависит от переплетения и плотности. Трикотаж обладает наибольшей гибкостью, так как нити полотна не фиксированы и подвижны относительно друг друга.

Современная спортивная одежда, как правило, изготавливается из ***эластичных тканей*** с высокой воздухопроницаемостью, хорошо впитывающих пот и способствующих его быстрому испарению. Одежда физкультурника обычно состоит из футболки и хлопчатобумажных трикотажных шорт. Спортивная форма должна храниться в отдельном тканевом мешке, должна быть подписана, для удобства детей и воспитателей. Родитель обязан следить за чистотой спортивной формы ребёнка и своевременно стирать её, это важно с точки зрения гигиены. Негигиенично пользоваться спортивной одеждой в повседневной жизни.

Гигиенические требования к спортивной обуви во многом совпадают с требованиями к спортивной одежде. Спортивная обувь должна быть удобной, легкой, прочной, мягкой и эластичной. Материалы обуви должны быть прочными, с хорошей воздухопроницаемостью. Конструкция и материал обуви при носке должны обеспечивать оптимальный микроклимат вокруг ног ребёнка. Если гигиенические свойства обуви неудовлетворительны, выделяемая стопой влага не выводится наружу, она накапливается на поверхности стопы и внутри обуви, вызывает намокание внутренней части обуви, прилипание ее к поверхности стопы, что приводит к расстройству функций потовых желез. Важное значение имеет форма спортивной обуви. Она 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. Материалы спортивной обуви должны обладать способностью принимать и сохранять форму стопы под влиянием внешних воздействий без значительных изменений внутренней формы и внешнего вида. Весьма важно полное соответствие обуви размерам стопы. Так, ограничение подвижности пальцев стопы в обуви с зауженной носочной частью приводит к большим усилиям при беге, уменьшению устойчивости.

Недостаточная длина обуви приводит к сгибанию пальцев стопы, к натиранию их обувью. В чрезмерно свободной обуви стопа теряет устойчивость, может подвергаться повреждениям связочного аппарата и суставов. Родителям необходимо учитывать то, что дети быстро растут, и если в начале учебного года обувь ребёнка была ему в пору, то спустя полгода, чешки могут стать ребенку малы, и будут доставлять большой дискомфорт при движении.

Важно помнить, что спортивная форма для занятий необходима не только с точки зрения гигиены, это ещё и важный фактор ***безопасности*** детей во время занятия. Спортивная форма не стесняет и не ограничивает движения детей. Она не создает ситуаций, опасных для здоровья ребят во время совместной деятельности. Правильно подобранная спортивная обувь сохранит ноги ребенка здоровыми, а также убережет его от падения на гладком полу. Наличие формы позволяет ребёнку чувствовать себя ***комфортно и в психологическом плане.*** Надевая спортивную форму, ребенок настраивается, внутренне готовиться к предстоящей деятельности, что повышает ***эффективность физических нагрузок***. Также спортивная форма помогает ребенку ***социализироваться***, почувствовать свою сопричастность к общему делу. Благодаря спортивному костюму и спортивной обуви у ребенка создается представление о том, что для определённых видов деятельности необходима специальная одежда. А если эта одежда еще и красива, аккуратна и опрятна это создаёт предпосылки для развития эстетического восприятия совместной деятельности.

Итак, подведем итог. Что в себя включает *спортивная форма в ДОУ*:

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

2.Шорты или спортивные брюки. Шорты должны быть неширокие, не ниже колен. Многие дети приходят на занятие в бриджах, джинсах, что мешает им выполнять основные виды движения, такие как наклоны, приседания, прыжки, бег, упражнения на растяжку и т.д. Также можно

3.**Кроссовки.** Кроссовки должны максимально сохранять биомеханику движений стопы, значит у них должна хорошо гнуться подошва, особенно в передней части. Хорошо гнуться – это значит что взрослый без приложений сверх усилий может согнуть кроссовок руками. Важно, что согнуть – это не значит согнуть пополам, но все же сгиб должен быть весьма ощутимый.

4.Носочки. Носки должны быть не тёплые, предназначенные для частых стирок. Желательно подобрать их по цвету под физкультурную форму и иметь сменную пару.

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. А детям это действие позволяет почувствовать себя взрослым и самостоятельным.

1.Спортивная обувь (будем дальше называть ее кроссовки) должна быть обязательно по размеру, но не «впритык». Нога может быть меньше, чем стелька, но никак не более чем на 1 см. Если стелька полностью совпадает по размеру с ногой, то при прыжках и в беге пальцы будут сильно упираться в носок кроссовка и это будет создавать реальный дискомфорт.

Если у модели предполагается съемная стелька, не поленитесь вынуть ее и поставить ногу ребенка на стельку, чтобы визуально оценить насколько подходит размер. Попросите ребенка максимально подвинуть ногу к носку кроссовка, и между ногой и пяткой кроссовка у вас должно получиться просунуть палец, если размер подобран верно.

2.Кроссовки должны максимально сохранять биомеханику движений стопы, значит у них должна хорошо гнуться подошва, особенно в передней части. Хорошо гнуться – это значит что взрослый без приложений сверх усилий может согнуть кроссовок руками. Важно, что согнуть – это не значит согнуть пополам, но все же сгиб должен быть весьма ощутимый.

3.Подошва кроссовка не должна быть избыточно массивной, ибо в этом случае сгибание подошвы сильно затруднено, а то и невозможно. Да, подошва выполняет функцию амортизации и, казалось бы, чем толще тем лучше, но это именно «казалось бы…». Подошва в спортивной обуви должна позволять стопе двигаться, и именно это самое важное.

с массивной подошвой

с обычной подошвой

4.Кроссовки должны быть легкими, тогда они не сковывают движения и не являются дополнительными утяжелителями, которые существенно осложняют формирование правильного навыка в беге и в прыжках. Выбираете из нескольких аналогичных моделей – возьмите ту, что меньше весит. Но если вы уже стоите в магазине и перед вами несколько пар, не надо искать данные производителей – 10-20 грамм ситуацию кардинально не изменят. Измеряйте собственными ощущениями, тяжелые кроссовки чувствуются сразу.

Здесь хотелось бы ответить на частый вопрос «Можно ли на физкультуру в кедах?». Ответ скорее нет, так как кеды чаще всего именно тяжелые и характерная для кед подошва совершенно не гнется.

5.Кроссовки должны быть из дышащих материалов, в которых не потеет нога. И ребенок всегда должен одевать кроссовки на носки. Носок позволяет не растереть ногу, и носок это гигиенично.

6.Желательно, чтобы носок кроссовка был визуально широким, потому что если носок существенно сужается, пальцы ног находят друг на друга, скученно располагаются внутри и это нарушает биомеханику работы стопы. Правильную обувь с действительно широкими носами найти трудно, этот рынок только формируется и пока что подобная обувь стоит недешево и она представлена только в интернет-магазинах… Но все же при покупке следите, чтобы носок кроссовка не сужался сильно, этим вы минимизируете негативное влияние привычной нам колодки с зауженным носом.

7.Избегайте моделей спортивной обуви со светящимися и/или мигающими вставками. Как правило, эта обувь не отвечает вышеперечисленным признакам, и часто отвлекает других детей.

При выборе обуви ориентируйтесь на возможности вашего ребенка. Не стоит покупать кроссовки со шнурками, если ребенок не умеет их завязывать. Не стоит покупать модели обуви, которые ребенок уже в магазине не может надеть сам. Это простой и хороший тест – перед покупкой попросить ребенка самостоятельно надеть обувь. Посмотрите на усилия, которые прикладывает ребенок. Бывает, что даже у обуви на липучках колодка сконструирована таким образом, что ребенку очень трудно их надеть – не лезет пятка, подворачивается язычок, сбивается стелька…

Вот краткие рекомендации по выбору обуви для физкультуры в детском саду.

Помните, что здоровое формирование стопы у ребенка — это залог здоровья не только его ног, но и позвоночника. Правильная походка, красивая осанка и здоровое будущее очень сильно зависят от того, какую обувь носит ребенок. Вдвойне важнее то, какую обувь ребенок носит в то время, когда его стопа подвергается большим нагрузкам и нуждается в правильной фиксации и поддержке.

Таким образом, спортивная форма помогает ребенку сохранить здоровье, а также гармонично развиваться в художественно-эстетической области, в познавательной области, в социально-коммуникативной области, и конечно же, совершенствоваться в физическом развитии.

Давайте приучать детей к спорту вместе! Пусть ваши дети будут здоровы!

Спасибо за внимание!