

## Консультация для родителей «Зачем нужна спортивная форма на занятии по физической культуре».



**Для чего нужна спортивная форма в детском саду? Как она влияет на здоровье детей? И какой форме лучше отдать предпочтение?**

Здоровый ребенок характеризуется, прежде всего, гармоничным, соответствующим возрасту физическим, интеллектуальным, эмоционально-волевым, нравственным и социальным развитием. Естественным и главным фактором роста и развития ребёнка является движение. Оно формирует развитие физических и психических функций, а также стимулирует формирование иммунной системы.

Именно поэтому очень важно укрепить растущий организм в дошкольный период, используя современные методологии и технологии физкультуры и спорта.

### **Значимость спортивной формы.**

Система образования постоянно подвергается изменениям и нововведениям. Вот и в настоящее время перед образовательными учреждениями встают задачи разработки программ развития для успешной подготовки ребёнка к школе. В этой связи 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. Именно поэтому в детском саду полезно применять нормы и правила, действующие в общеобразовательном учреждении. Одним из таких правил является ношение спортивной формы для занятий по физическому развитию.

Наличие формы позволяет ребёнку чувствовать себя комфортно в психологическом плане. Надевая спортивную форму, ребенок настраивается к занятиям, что повышает эффективность физических нагрузок. Особенно хорошо.

Профилактика детского травматизма – это одна из важнейших задач современного общества, которая достигается за счёт соблюдения техники безопасности на занятиях по физическому развитию.

Кроме того, наличие спортивной формы, подбор одежды и обуви отражается на работоспособности дошкольника.

### **Требования к спортивной форме**

Рассмотрим требования, которые предъявляются к спортивной форме воспитанников:

1) Спортивная детская одежда должна быть лёгкой, удобной, без излишней фурнитуры, соответствующей возрасту (размеру) ребенка. 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.

Такие требования к спортивной форме обусловлены не только удобством и безопасностью для ребёнка, но и элементарными правилами физиологии дошкольника.

Во время физических упражнений у ребёнка повышается потоотделение. Поэтому, надев спортивные шорты или спортивные штаны на колготки, ребенок не получает должной теплоотдачи, что ведет к перегреву организма в целом. Этим и объясняется требование надевать носочки и спортивные штаны (шорты) на занятия по физическому развитию. То же касается и обуви. В ботинках из кожзаменителя или синтетики нога ребёнка перегревается, излишне потеет, что вызывает натирание и может спровоцировать развитие грибка.



**Давайте вместе приучать детей к спорту!**