



**муниципальное автономное дошкольное образовательное  
учреждение муниципального образования город Краснодар  
«Центр развития ребёнка – детский сад №110 «Теремок»**

## **Консультация для родителей**

**на тему:**

### **«Спортивная форма для занятий физической культурой»**

**Инструктор по  
физической культуре  
Хвичава Е.В.**

Для чего нужна спортивная форма в детском саду? Как спортивная форма влияет на здоровье детей? Как правильно выбрать спортивную форму? Здоровый ребенок характеризуется, прежде всего, гармоничным, соответствующим возрасту физическим, интеллектуальным, эмоциональноволевым, 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. Система образования постоянно подвергается изменениям и нововведениям. Вот и в настоящее время, в связи с действием ФГОС, перед образовательными учреждениями встают задачи разработки программ обучения и развития для успешной подготовки ребёнка к школе. В связи с этим 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 ДОУ целесообразно применять нормы и правила, действующие в общеобразовательном учреждении. Одним из таких правил является ношение школьной и спортивной формы.

Для полноценного физического развития ребёнку нужно научиться бегать, прыгать, лазать, играть в подвижные игры. Поэтому родители должны понимать, что для занятий физкультурой необходима подходящая для активного движения одежда и обувь: футболка, шорты, (лосины), спортивная обувь, носки для занятий в зале, а также соответствующая погодным условиям одежда и обувь для занятий на улице. Наличие формы позволяет ребёнку чувствовать себя комфортно в психологическом плане. Надевая спортивную форму, ребенок настраивается на занятия, что повышает эффективность физических нагрузок. Кроме того, наличие спортивной формы, правильный подбор одежды и обуви отражается на работоспособности дошкольника.

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

### ***Основные требования к спортивной форме воспитанников ДОУ:***

- ✚ Детская одежда, используемая для физкультурных занятий, должна быть лёгкой, удобной, соответствовать росту и полноте ребенка; без

лишней фурнитуры, застежек, шнурков, принтов. Материал желателен натуральный, дышащий;

- ✚ Необходимо подобрать такой комплект, который ребенок может снимать и одевать самостоятельно (с минимальной помощью взрослого);
- ✚ Физкультурная форма используется только для занятий физической культурой и для участия в физкультурно-оздоровительных мероприятиях (соревнования, спортивные праздники, дни здоровья и др.)

### ***Требования к спортивной обуви***

Обувь должна быть легкой, с амортизирующей нескользкой подошвой и удобными застёжками (липучки, шнурки, резинки), позволяющими добиться идеального облегания ноги с учётом индивидуальных особенностей стопы. Верх обуви должен быть сделан из материалов, пропускающих воздух: кожи, замши, текстиля, синтетических материалов. Внутренняя поверхность обуви не должна иметь грубых швов или неровностей. Очень важно соответствие обуви размерам стопы. Так, ограничение подвижности пальцев стопы в обуви с зауженной носочной частью приводит к большим усилиям при беге, уменьшению устойчивости и большой вероятности падения ребёнка. Недостаточная длина обуви приводит к сгибанию пальцев стопы и их натиранию. А в чрезмерно свободной обуви стопа теряет устойчивость, может подвергаться повреждениям связочного аппарата и суставов.

### ***Уход за спортивной формой***

Особое внимание необходимо уделить правилам по уходу за спортивной формой ребёнка. Регулярный уход за спортивной одеждой и обувью – важное условие в формировании гигиенических навыков, эстетических чувств, воспитании опрятности и самостоятельности. Спортивную форму следует стирать и гладить каждую неделю. Загрязнённую обувь также необходимо регулярно чистить и просушивать. Спортивная форма хранится в шкафчике ребёнка, в отдельном матерчатом мешочке. Спортивная обувь – в шкафчике на нижней полке.

*Не забудьте, пожалуйста, подписать одежду и спортивную обувь своего ребенка!*

Полноценное развитие ребёнка возможно только при взаимодействии педагога и родителей.

Только от нас, взрослых, зависит то, насколько двигательнo-полноценным будет ребёнок в дальнейшем. Физическое воспитание детей будет результативным только в том случае, если в раннем возрасте ребёнок получит всё необходимое для своего развития в соответствии с требованиями по сохранению и укреплению здоровья и обеспечению безопасности жизнедеятельности.

