

«Спортивная одежда и обувь детей для занятий физкультурой в ДОУ»

автор инструктор по физической культуре МАДОУ д/с №26
Саркисянц Кристина Вячеславовна

Занятия по физической культуре – обучение детей физическим упражнениям по средствам систематического обучения.

Значение занятий заключается в комплексном формировании культуры движений. В целях обеспечения полноценного физического развития детей решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Они способствуют совершенствованию организма, укреплению здоровья, приобретению детьми правильных двигательных навыков, воспитывают физические качества и эмоционально-положительное отношение к физкультуре и спорту, всесторонне развивают личность.

Во время проведения занятий по физической культуре необходимо соблюдать определённые требования техники безопасности. Спортивная одежда и обувь у детей – одно из обязательных требований.

Родители, подбирая одежду и обувь для занятий по физической культуре в детском саду, нередко встречаются с проблемным вопросом – «Каким критериям должна соответствовать спортивная форма ребёнка?».

Комфорт, лёгкость, уют – именно такие чувства ребёнок должен ощущать во время организации какой-либо деятельности на занятии по физической культуре, находясь в спортивной форме.

Родители, помните, во время выполнения физических упражнений повышается потоотделение, поэтому надев шорты на колготы, ребёнок может вспотеть!

Поэтому, рекомендуется во время посещения занятий по физической культуре надевать носки вместо колгот.

Ещё одним немаловажным условием, отвечающим санитарным требованиям, является использование одежды и обуви, предназначенной для занятий по физической культуре только во время посещения таких занятий. Дальнейшее ношение спортивной формы в групповой комнате запрещено. Одежду и обувь необходимо надевать непосредственно перед самым занятием и снимать сразу после него.

Спортивная одежда должна быть сухой, чистой, качественной, выполненной из натуральных материалов, обязательно соответствовать размерам ребёнка, не стесняя его движений.

Спортивная обувь должна быть лёгкой и удобной, её подошва мягкой и гибкой. Она подбирается в соответствии с размером стопы. Ребёнок не должен ощущать чувства стеснения ноги, т.к. это может быть следствием нарушения кровообращения.

Таким образом, для занятий в помещении необходимо приобрести: футболку, шорты, кроссовки или кеды и носки:

- 1. Футболка** – изготовлена из натуральных, дышащих материалов, не должна иметь декоративных элементов, которые будут отвлекать внимание детей. В целях выработки командного духа, во время проведения спортивных праздников и различий, будет эффективным использование детьми футболок одного цвета, например белого.
- 2. Шорты** – темные, желательны черные, не широкие, не ниже колен. Дети, которые посещают занятия по физической культуре в бриджах, выполняют с затруднением упражнения на прыжки, бег, растяжку и т.п., т.к. такая одежда сковывает их движения.
- 3. Обувь** – фиксирует положение стопы. Это могут быть кроссовки или спортивные кеды, имеющие резинки на подъеме или застежки на липучке. Приобретая обувь, имеющую шнурки, не забывайте, что в таком случае у ребенка должен быть сформирован навык их завязывания. А также не стоит забывать, что слишком длинные шнурки создают травмоопасные ситуации на занятиях. Спортивная обувь не должна быть ребенку велика или тесна.
- 4. Носки** – не слишком теплые, из натуральных тканей, предназначенные для частых стирок. Общий внешний вид ребёнка будет смотреться лаконичнее, если носки подойдут по цвету к физкультурной форме, так мы прививаем эстетический вкус детям.

Во все времена года, занятия по физической культуре проводятся не только в спортивном зале, но и на улице (за исключением плохих погодных условий).

На занятиях в спортивном зале и на улице прослеживается взаимосвязь, осуществляя тем самым комплексное решение всех оздоровительных и воспитательно-образовательных задач.

Для занятий по физической культуре на свежем воздухе не обязательно приобретать ещё один комплект спортивной формы. Мы рекомендуем в те дни, когда по расписанию у детей есть двигательная деятельность на улице, одевать детей в более удобную одежду, рассчитанную на активность ребёнка: спортивный костюм, леггинсы и т.п., естественно в соответствии с погодными условиями. Требования, предъявляемые к одежде для занятий физической культурой на свежем воздухе такие же, как и к той, что используется в спортивном зале.