# Спортивная форма на занятиях физической культурой

# в детском саду

# https://avatars.mds.yandex.net/i?id=4ce3a38535466ac3ec18f98ddc5eeb58275edb59-5661135-images-thumbs&n=13

На занятиях физкультурой ребенок получает полное физическое развитие, учится ползать, бегать, лазать, прыгать, метать.

Почему же так важно наличие спортивной формы для занятий?

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

С точки зрения гигиены, **родителям** важноследить за чистотой **спортивной формы** ребёнка и своевременно стирать её. Негигиенично пользоваться **спортивной** одеждой в повседневной жизни.

Одежда для занятий **физкультурой** состоит из футболки, хлопчатобумажных трикотажных шорт, носков, чешки (спортивная обувь).

Футболка должна быть изготовлена из не синтетических, 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**.

Шорты должны быть неширокие, не ниже колен. Если прийти на **занятие в бриджах**, джинсах, то это помешает выполнять основные виды движения, такие как наклоны, приседания, прыжки, бег, упражнения на растяжку и т. д.

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

Чешки не скользят при выполнении упражнений. За счет тонкой подошвы дети невольно проводят профилактику плоскостопия, они должны соответствовать размеру ноги ребенка. Многие **родители** приобретают своим детям чешки *«на вырост»*, что повышает травмоопасность во время **занятий**, т. к. слетевшая с ноги чешка способствует тому, что дети налетают друг на друга, например, во время бега, вследствие того, что хозяин чешки остановился, чтобы ее надеть.

Правильно подобранная **спортивная** обувь сохранит ноги ребенка здоровыми, а также убережет его от падения на гладком полу.

**Спортивная форма** должна храниться в отдельном тканевом мешке, должна быть подписана, для удобства детей и воспитателей.

Современная **спортивная одежда**, как правило, изготавливается из эластичных тканей с высокой воздухопроницаемостью, хорошо впитывающих пот и способствующих его быстрому испарению.

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.

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 **спортивной форме 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.

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.

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**.

