

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №10»
Изобильненского городского округа Ставропольского края
(МКДОУ «Детский сад №10» ИГОСК)

356140, РФ, Ставропольский край, Изобильненский район, г. Изобильный, ул. Л.Толстого, 1
Телефон/факс 8 8(86545) 2-76-17; E-mail: izodou10@mail.ru

Беседа с родителями

«Подготовка одежды к занятиям физической культуры в зале и на воздухе»

Подготовила инструктор по ФИЗО
Кулик О.А.

г. Изобильный
25.09.2023 г

Физкультурные занятия – основная форма систематического обучения детей физическим упражнениям.

Физкультурное занятие обязательно требует соблюдения техники безопасности при его проведении. Одним из обязательных условий ее соблюдения является наличие спортивной формы у детей.

Одежда должна быть такой, чтобы в любой ситуации, при организации любой деятельности ребенок чувствовал себя легко, уютно, комфортно. Родителям необходимо помнить, что во время физических упражнений повышается потоотделение, поэтому если ребенок наденет шорты на колготки, он вспотеет. В связи с этим, основным требованием при проведении физкультуры в помещении является обязательное одевание носочков. Так же следует знать, что в этой же одежде, в соответствии с санитарными требованиями, нельзя находиться далее в групповой комнате, то есть у вашего ребенка должна быть специальная форма для занятий физкультурой, которая одевается непосредственно перед занятием и снимается после него.

Одежда детей должна быть чистая, сухая, из натуральных материалов, соответствовать размеру ребенка. Обувь должна соответствовать размеру стопы, чтобы не стеснять ногу и не нарушать кровообращение, быть лёгкой и удобной, подошва – мягкой и гибкой.

Таким образом, для занятий в помещении необходимо приобрести: футболку, шорты, чешки, носки:

1. Футболка. Футболка должна быть изготовлена из натуральных, материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. Желательно, чтобы у всех детей группы были футболки определённого (белого) цвета. Это вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.

2. Шорты. Шорты должны быть темного, желательно черного цвета, неширокие, не ниже колен.

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

4. Чешки. Они не скользят при выполнении упражнений. За счет тонкой подошвы дети невольно проводят профилактику плоскостопия. Чешки должны соответствовать размеру ноги ребенка.

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. 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 ребёнку малы, и будут доставлять большой дискомфорт при движении.

Наличие формы позволяет ребёнку чувствовать себя **комфортно и в психологическом плане**. Надевая спортивную форму, ребенок настраивается, внутренне готовится к предстоящей деятельности, что повышает **эффективность физических нагрузок**. Также спортивная форма помогает ребёнку **социализироваться**, почувствовать свою причастность к общему делу.

Физкультурные занятия проводятся осенью, зимой и весной как в помещении, так и на воздухе. В летнее время (за исключением дождливых дней) все занятия организуются на воздухе, на физкультурной площадке.

Занятия в помещении и на воздухе взаимосвязаны: они осуществляют комплексное решение всех оздоровительных и воспитательно-образовательных задач. Для занятий на воздухе не нужно приобретать отдельный комплект одежды, однако в дни, когда по расписанию у детей есть физкультура, лучше всего приводить их в детский сад в так называемой активной одежде: спортивный костюм, леггинсы и т.п. (учитывая погодные условия). К одежде для занятий физкультурой на улице предъявляются те же требования: чистота, удобство, подходящий размер, натуральные ткани и т.д. Из обуви подходят: кроссовки, кеды, мокасины, спортивные ботинки и т.д. Обувь для улицы должна быть изготовлена из мягких материалов, иметь супинатор, очень важно, чтобы подошва была упругой, иначе ребенку будет сложно выполнять некоторые упражнения (например, подниматься на носочки). Спортивная обувь должна быть не слишком тяжелой. Во время занятий ребенку должно быть легко и удобно поднимать ноги.

Физкультурой заниматься – надо в форму одеваться!