

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение «Детский сад № 298»

Консультация для родителей

«Значение спортивной формы на занятиях  
физической культурой в ДОУ»

Подготовила и проверил:

инструктор по физической культуре  
Чипырина Т.Е.

Нижний Новгород  
2024г

Работая инструктором по физической культуре в дошкольном учреждении, я сталкиваюсь с проблемой отсутствия у воспитанников спортивной формы (как одежды, так и обуви).

Профилактика детского травматизма – это одна из важнейших задач современного общества, которая достигается за счёт соблюдения техники безопасности на занятиях физкультуры. Одним из обязательных условий её соблюдения является наличие спортивной формы у детей.

В ходе физкультурного занятия дети активно двигаются, в игровой форме учат прыгать в длину, в высоту, запрыгивать на «ступеньку», прыгать на одной и на двух ногах, бегать, приседать, ходить паровозиком, ползать, лазать по шведской стенке, ловить и кидать в цель мячик. Помимо этого изучаются разные виды ходьбы.

В старших группах для детей проводятся эстафеты с преодолением препятствий (подлезть под перекладину, перепрыгнуть через барьер, бежать змейкой) и чтобы им было удобно, лучше всего заниматься физкультурой в спортивной форме.

У ребенка обязательно должна быть специальная форма для занятий физкультурой – это также, вопрос гигиены.

В соответствии с санитарными требованиями, в одежде, в которой ребёнок был на занятии физкультурой, нельзя находиться далее в групповой комнате, то есть у ребенка должна быть специальная форма для занятий физкультурой, которая одевается непосредственно перед занятием и снимается после него.

### ***Требования к спортивной форме***

Рассмотрим требования, которые предъявляются к спортивной форме воспитанников ДОУ:

1) Спортивная детская одежда должна быть лёгкой, удобной, без излишней фурнитуры, соответствующей погодным условиям. Материал желательно натуральный, дышащий. Шорты не ниже колен, неширокие. Некоторые дети приходят на занятия в бриджах, но эта одежда мешает делать прыжки и растяжку.



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.

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

1) Обувь должна поддерживать стопу при активных движениях: с амортизирующей подошвой и застёжками (липучки либо шнурки), позволяющими добиться идеального облегания ноги с учётом индивидуальных анатомических особенностей стопы.

2) Спортивная обувь должна иметь минимальную массу, а ее низ обладать амортизирующей способностью: при восприятии нагрузки часть ее поглощать, а часть рассредоточивать по площади опоры.

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.

Наличие формы позволяет ребёнку чувствовать себя комфортно в психологическом плане. Надевая спортивную форму, ребенок настраивается к занятиям, что повышает эффективность физических нагрузок. Особенно хорошо, если в детском саду приняты требования к единой форме спортивной одежды. Это дисциплинирует воспитанников ДОО уже на начальном этапе и прививает им чувство одной команды.

Исходя из изложенного выше, можно сделать вывод, что качественное, 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 дошкольного возраста будет результативным только в том случае, если в раннем возрасте ребёнок получит всё необходимое для своего развития ребенка в соответствии с требованиями по сохранению и укреплению здоровья и обеспечению безопасности жизни.

Давайте вместе приучать детей к спорту!

