

Консультация для родителей

«Спортивная форма на занятиях по физической культуре — залог безопасности ребенка»

Физкультурные занятия - основная форма систематического обучения детей физическим упражнениям, значение которых заключается в комплексном формировании культуры движений. На занятиях физической культурой систематически решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Выполнение всех этих задач обеспечивает физическое развитие, функциональное совершенствование организма, укрепление здоровья ребенка. На этих занятиях детьми приобретаются и формируются правильные двигательные навыки, происходит воспитание физических качеств, всестороннее развитие личности, прививается эмоционально-положительное отношение к физкультуре и спорту. Физкультурное занятие обязательно требует соблюдения техники безопасности при его проведении. Наличие спортивной формы у детей - одно из обязательных условий соблюдения техники безопасности.

Когда в старшей группе ввели форму для занятия физической культурой, многие родители недоумевали : "Зачем это нужно?".

Расскажу, для чего это нужно.

Во-первых, это удобно. Ребенок физически развивается, на физкультурных занятиях он учится прыгать, бегать, ползать, лазать. Попробуйте сделать приседание в узких брючках или длинном платье. Футболка и шорты не стесняют движений, в них легко и удобно ребенку.

Футболка должна быть изготовлена из натуральных материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. Желательно, чтобы у всех детей в группе были футболки определенного цвета (*например, белые*).

Шорты должны быть не слишком широкие, и не стесняющие движения ребенка, не длинные, лучше выше колен, и так же определенного цвета (*например, черные*).

Обувь: чешки допускаются для занятий, но они должны быть правильно подобраны по размеру, и стелька не должна выпадать.

Во - вторых, это гигиенично. Родителям важно помнить, что во время физических упражнений у ребёнка повышается потоотделение. Если ребенок на занятии выполнял все физические упражнения, играл в подвижные игры, он обязательно вспотеет, футболка и шорты будут влажными, а по санитарным нормам, нельзя находиться далее в этой же одежде в групповой комнате. Поэтому у вашего ребенка должна быть специальная форма для занятий физкультурой, которая одевается непосредственно перед занятием и снимается сразу после него. Ребёнку будет приятно переодеться в сухую чистую одежду после занятия. Благодаря этому снижается риск простудных заболеваний в холодную, ветреную погоду.

В- третьих, наличие спортивной формы создаёт у ребёнка положительный настрой для занятия физическими упражнениями. Спортивная форма позволяет ребёнку чувствовать себя комфортно в психологическом плане, ведь надевая спортивную форму, ребенок настраивается к занятиям, а это в свою очередь повышает эффективность физических нагрузок.

В - четвёртых, переодевание в спортивную форму и обратно - это возможность научиться самостоятельно переодеваться. В первый класс ребёнок придет, владея умением переодеваться на уроки физкультуры самостоятельно, это поднимет его самооценку и не будет упреков со стороны преподавателя за долгую подготовку к уроку.

Уважаемые родители!

Давайте приучать детей к спорту вместе и правильно!