



## *Консультация для родителей*

# **«ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К СПОРТИВНОЙ ФОРМЕ И ОБУВИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УЧРЕЖДЕНИИ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»**

Подготовила  
руководитель физического воспитания  
ГУО «Ясли-сад №40 г. Мозыря»,  
Адамич А.В.

**Физкультурные занятия** – основная форма систематического обучения детей физическим упражнениям.

Значение занятий заключается в комплексном формировании культуры движений, систематическом осуществлении оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, выполнение которых обеспечивает физическое развитие, функциональное совершенствование организма, укрепление здоровья ребенка, приобретение им правильных двигательных навыков, воспитание физических качеств и эмоционально-положительного отношения к физкультуре и спорту, всестороннее развитие личности.

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

Ребенок получает полное физическое развитие, учится прыгать, бегать, ползать, лазать. Чтобы вашему ребенку было удобно, необходимо приобрести: футболку, шорты, носочки, удобную спортивную обувь (тапочки на резиновой подошве или кеды) для занятий физической культурой.

Родителям и воспитателям нужно 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 материалов, обладающих хорошей тепло – проводимостью, соответствовать размеру ребенка и не стеснять его движений. Обувь должна соответствовать размеру стопы, чтобы не стеснять ногу и не нарушать кровообращение, быть лёгкой и удобной, подошва – мягкой и гибкой.

## **Спортивная форма для занятий физической культурой:**

### **1. Футболка.**

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

### **2. Шорты.**

Шорты должны быть неширокие, не ниже колен. Многие дети приходят на занятие в бриджах, что мешает им выполнять основные виды движения, такие как прыжки, бег, упражнения на растяжку и т.д.

### **3. Обувь.**

Необходимо иметь обувь, которая должна быть по размеру (а не на вырост или мала), тапочки или кеды на липучках или со шнурками, дети должны пытаться и уметь завязывать их сами (слишком длинные шнурки могут создавать травмоопасные ситуации), на прорезиненной подошве, они не скользят при выполнении упражнений. За счет тонкой подошвы дети невольно проводят профилактику плоскостопия.



**4. Носочки.** Носки лучше не слишком теплые, белого цвета, предназначенные для частых стирок.

Литература:

1. Богина, Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях: метод. пособ. / Т.Л. Богина. – М.: Мозаика-Синтез, 2005. – 112
2. Шишкина, В.А. В детский сад – за здоровьем: пособ. для педагогов, обеспеч. дошк. образование / В.А. Шишкина. – Минск: Зорны верасень, 2006. – 184 с.
3. Шебеко, В.Н. Формирование личности дошкольника средствами физической культуры: монография / В.Н.Шебеко. Минск: Белорус. гос. пед. ун-т им. М.Танка, 2000. 178 с.