Консультация для родителей «Зачем нужна спортивная форма на занятии по физической культуре».

**Для чего нужна спортивная форма в детском саду? Как она влияет на здоровье детей? И какой форме лучше отдать предпочтение?**

Здоровый ребенок характеризуется, прежде всего, гармоничным, соответствующим возрасту физическим, интеллектуальным, эмоционально-волевым, нравственным и социальным развитием. Естественным и главным фактором роста и развития ребёнка является движение. Оно формирует развитие физических и психических функций, а также стимулирует формирование иммунной системы.

Именно поэтому очень важно укрепить растущий организм в дошкольный период, используя современные методологии и технологии физкультуры и спорта.

**Значимость спортивной формы.**

Система образования постоянно подвергается изменениям и нововведениям. Вот и в настоящее время, перед образовательными учреждениями встают задачи разработки программ развития для успешной подготовки ребёнка к школе. В этой связи преемственность является связующим механизмом между дошкольным и начальным школьным образованием. Задача педагога – сделать так, чтобы переход из детского сада в школу не стал для ребёнка стрессообразующим фактором. Именно поэтому в детском саду полезно применять нормы и правила, действующие в общеобразовательном учреждении. Одним из таких правил является ношение спортивной формы для уроков физкультуры.

Наличие формы позволяет ребёнку чувствовать себя комфортно в психологическом плане. Надевая спортивную форму, ребенок настраивается к занятиям, что повышает эффективность физических нагрузок. Особенно хорошо.

Профилактика детского травматизма – это одна из важнейших задач современного общества, которая достигается за счёт соблюдения техники безопасности на занятиях физкультуры.

Кроме того, наличие спортивной формы, подбор одежды и обуви отражается на работоспособности дошкольника.

**Требования к спортивной форме**

Рассмотрим требования, которые предъявляются к спортивной форме воспитанников:

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.

4) Бельё не должно иметь грубых швов, предпочтение следует отдать нижнему белью из натуральных материалов.

5) Обувь ребенка должна быть на резиновой подошве (не сандали), кроссовки, кеды.

Такие требования к спортивной форме обусловлены не только удобством и безопасностью для ребёнка, но и элементарными правилами физиологии дошкольника.

Во время физических упражнений у ребёнка повышается потоотделение. Поэтому, надев спортивные шорты на колготки, воспитанник не получает должной теплоотдачи, что ведет к перегреву организма в целом. Этим и объясняется требование надевать носочки и шорты при проведении уроков физкультуры. То же касается и обуви. В ботинках из кожзаменителя или синтетики нога ребёнка перегревается, излишне потеет, что вызывает натирание и может спровоцировать развитие грибка.

**Выводы**

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 двигательно-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 в соответствии с требованиями по сохранению и укреплению здоровья и обеспечению безопасности жизни.

Давайте вместе приучать детей к спорту!