

## **Спортивная форма в детском саду - необходимость или прихоть?**

**И так для чего нужна спортивная форма в детском саду?**

Многие родители отказываются приобретать спортивную форму, считают, что в подавлении индивидуальности никакой пользы для развития нет и мир ребенка уж точно должен быть ярким и разнообразным, ну и конечно я мама и я сама должна решать во что одевать ребенка и за что отдавать свои деньги. Но так ли это?

**Во-первых**, спортивная форма не подавляет индивидуальность ребенка, она наоборот сплачивает детей на групповую команду и таким образом они учатся работать вместе.

**Во-вторых**, форма может быть любая в зависимости от договорённости, какую именно хотят видеть форму родители.

*А теперь давайте немного по рассуждаем на эту тему. Прежде всего, спортивная форма — это залог чистоты и здоровья, так как дети, занимаясь физкультурой, потеют, и если они будут заниматься в той одежде, в которой ходят в группе, то могут простыть и заболеть.*

*Есть еще одна проблема - колготки. Так же некоторые родители считают, что колготки могут заменить носки или гольфы, но они не задумываются, что это так же вредит здоровью детям. Ведь колготки не "дышат", а значит, дети опревают или же появляется потница, что не лучшим способом сказывается на здоровье ребенка. И так нужна ли ребенка форма или нет?*



## ***Какая спортивная форма необходима в детском саду?***

*Физкультурой заниматься – надо в форму одеваться!  
А в одежде повседневной, заниматься даже вредно!*

Физкультурное занятие обязательно требует соблюдения техники безопасности в спортзале. Спортивная форма на занятиях - это обязательное условие их проведения. Ребенок получает полное физическое развитие, учится ползать, бегать, лазать. Чтобы вашему ребенку было удобно, необходимо приобрести физкультурную форму. Нужно помнить, что во время физических упражнений повышается потоотделение, поэтому в этой же одежде, в соответствии с санитарными требованиями, нельзя находиться далее в групповой комнате.

### ***1. Спортивная форма для мальчиков и девочек одинаковая.***

- ***Футболка.*** Футболка должна быть хлопчатобумажная с коротким рукавом, без надписей и декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. Желательно, чтобы у всех детей групп были футболки определенного цвета. Это вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.

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

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

- ***Чешки.*** Они не скользят при выполнении упражнений. За счет тонкой подошвы дети невольно проводят профилактику плоскостопия. Чешки должны соответствовать размеру ноги ребенка. Многие родители приобретают своим детям чешки «на вырост», что повышает травмоопасность во время занятий, т.к. слетевшая с ноги чешка способствует тому, что дети налетают друг на друга, например, во время бега, вследствие того, что хозяин чешки остановился, чтобы ее

надеть

**Физкультурная форма должна быть минимально облегченной, поскольку дети приходят в зал энергично двигаться.**

2. Спортивная форма должна:

- отлично отводить тепло от тела, чтобы забежавшийся ребенок не перегревался,
- хорошо пропускать влагу наружу,
- не сковывать движения.

3. Спортивные костюмы подбирают по росту с учетом полноты, так как не только тесная, но и слишком длинная и широкая одежда затрудняет работу и может послужить причиной травм. В одежде не должно быть грубых швов и сужений во избежание потертостей. Кроме того, одежда, слишком прилегающая к телу, мешает испарению пота с поверхности кожи, затрудняет теплоотдачу.

*Уважаемые родители,*

*не забудьте принести в детский сад спортивную форму*

*для вашего ребёнка, занятия уже начались!*