

## Для чего нужна спортивная форма в детском саду?

Иванова Ю.А.

инструктор по физической культуре  
МБДОУ «Детский сад № 58№



### **Как спортивная форма 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, на мой взгляд, 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, в связи с действием ФГОС, 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 ДОУ полезно применять нормы и правила, действующие в общеобразовательном учреждении. Одним из таких правил является ношение школьной формы и спортивной формы для занятий 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, если в детском саду приняты требования к единой форме спортивной одежды. Это дисциплинирует воспитанников ДОУ уже на начальном этапе и прививает им чувство одной команды. 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. Причем, это доказано на практике.

### **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.

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

#### **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.

Для полноценного физического развития ребёнку нужно учиться бегать, прыгать, лазать и ползать. Поэтому родители должны понимать, что для занятий физкультурой необходимо футболка, шорты, чешки, носочки для занятий в помещении, а также спортивная одежда и обувь для занятий на улице.

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.

Родителям необходимо учитывать: если в начале учебного года обувь ребёнка была ему в пору, то спустя полгода, кеды или кроссовки могут стать малы и будут доставлять большой дискомфорт при движении.

3) Лучше покупать обувь у проверенных, зарекомендовавших себя производителей. Верх обуви должен быть сделан из материалов, пропускающих воздух: кожи, замши, текстиля. Не допускается обувь из синтетических материалов. Внутренняя поверхность обуви не должна иметь грубых швов или неровностей.

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.

#### **Уход за спортивной формой**

Особое внимание я хочу уделить стирке и уходу за одеждой ребёнка на занятиях физкультурой. Постоянная смена и чистка спортивной формы – важное условие в формировании гигиенических навыков у ребёнка. На практике доказано, что при загрязнении одежда становится тяжёлой. Например, при 10-дневной носке без стирки вес носок увеличивается на 10-11%. В такой одежде резко возрастает количество микробов, а тепловые и гигроскопические свойства ткани снижаются. Поэтому бельё, носки и колготки рекомендуется менять ежедневно. Спортивную форму следует стирать при каждом загрязнении. При отсутствии видимых загрязнений спортивную форму ребёнка рекомендуется стирать раз в неделю. Для стирки следует использовать специальные средства или детское мыло. Загрязнённую и намочшую обувь очищают, просушивают и смазывают кремом. Хранить спортивную одежду и обувь надо в проветриваемом месте.

#### **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 двигательным-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 ребёнка в

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