

Консультация для родителей: Физкультурная форма- для чего она нужна...?

*Надевая спортивную форму, ребенок настраивается, внутренне готовится к предстоящей деятельности, что повышает эффективность **физических** нагрузок. Так же спортивная форма помогает ребенку социализироваться, почувствовать свою причастность к общему делу. Благодаря спортивному костюму и спортивной обуви у ребенка создается представление о том, что для определенных видов деятельности необходима специальная одежда.*

Значимость физкультурной формы.

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 ДООУ уже на начальном этапе и прививает им чувство одной команды.

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 намокшую обувь очищают, просушивают и смазывают кремом.

Хранить **спортивную** одежду и обувь надо в проветриваемом месте.

Требования к спортивной форме

Физкультура: белая футболка, черные шорты (спортивные брюки), кеды на светлой подошве.

Ритмическая гимнастика:

Мальчики: белая футболка, черные шорты (спортивные брюки), черные чешки или балетки.

Девочки: черный гимнастический купальник, черная юбка, черные чешки или балетки.



ФОРМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ



Футболка должна быть изготовлена из несинтетических, дышащих материалов. Без декоративных элементов



Легкая спортивная обувь с резиновой подошвой или чешки, плотно фиксируемые на стопе



Шорты должны быть не широкие, не ниже колен. Черного цвета.



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

Давайте вместе приучать детей к спорту!