

## «Зачем нужна спортивная форма»

Работая воспитателем в дошкольном учреждении, я практически ежедневно сталкиваюсь с проблемой отсутствия у воспитанников **спортивной формы** (как одежды, так и обуви). Для чего **нужна спортивная форма в детском саду**? Как она влияет на здоровье детей? И какой **форме** лучше отдать предпочтение. Об этом я расскажу в рамках данной статьи.

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 ДООУ полезно применять нормы и правила, действующие в общеобразовательном учреждении. Одним из таких правил является ношение **спортивной формы** для занятий по физическому развитию.

Наличие **формы** позволяет ребёнку чувствовать себя комфортно в психологическом плане. Надевая **спортивную форму**, ребенок настраивается на занятие, 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.

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.

Рассмотрим требования, которые предъявляются к **спортивной форме воспитанников ДООУ**:

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 намоченную 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.

Давайте вместе приучать детей к спорту!

