Консультация для родителей.

Одежда детей в спортивном зале и на воздухе

Физкультурой заниматься – надо в форму одеваться!

А в одежде повседневной, заниматься даже вредно!

 Занятия физкультурой – основная форма систематического обучения детей физическим упражнениям.  Значение занятий заключается в комплексном формировании культуры движений, систематическом осуществлении оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, выполнение которых обеспечивает физическое развитие, функциональное совершенствование организма, укрепление здоровья ребенка, приобретение им правильных двигательных навыков, воспитание физических качеств и эмоционально-положительного отношения к физкультуре и спорту, всестороннее развитие личности. Занятие физкультурой требует соблюдения техники безопасности  при его проведении. Одним из обязательных условий её соблюдения является наличие спортивной формы у детей.

 Ребёнок получает полноценное физическое развитие, учится ползать, бегать, лазать. Чтобы ему было удобно,  необходимо иметь: футболку, шорты, чешки, носки, для занятий в помещении; удобную спортивную одежду и спортивную обувь (кеды, кроссовки) для занятий на улице.

 Вам, родители, нужно помнить, что во время физкультуры ребенок потеет, и поэтому если он наденет шорты на колготки, он вспотеет, в связи с этим основным  требованием при проведении физкультуры в помещении является обязательное одевание носочков. Так же следует знать, что в этой же одежде, в соответствии с санитарными требованиями, нельзя находиться далее в групповой комнате, то есть у вашего ребенка должна быть специальная форма для занятий физкультурой, которая одевается непосредственно перед занятием и снимается после него.

 Одежда  детей должна быть чистая, сухая, из материалов, обладающих хорошей теплопроводимостью, соответствовать размеру ребенка и не стеснять его движений. Обувь должна соответствовать размеру стопы, чтобы не стеснять ногу и не нарушать кровообращение, быть лёгкой и удобной, подошва – мягкой и гибкой.

 **Спортивная форма для занятий в помещении:**

 1. Футболка. Футболка должна быть изготовлена из натуральных, дышащих материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. У всех детей группы футболки должны быть одного цвета. Это вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных мероприятий.

 2. Шорты. Шорты должны быть неширокие, не ниже колен.
Бриджи мешают им выполнять основные виды движений - прыжки, бег, упражнения на растяжку и т.д.

 3. Обувь. Чешки. За счет тонкой подошвы дети невольно проводят профилактику плоскостопия.

 4. Носки. Несентетические, предназначенные для частых стирок. Хорошо подобрать их по цвету под физкультурную форму.

              Физкультурные занятия проводятся круглый год и в помещении, и на воздухе. В летнее время (за исключением дождливых дней) все занятия организуются на воздухе, на физкультурной площадке. Занятия в помещении и на воздухе взаимосвязаны: они комплексно решают оздоровительные и образовательные задачи. Условия проведения занятий определяют их специфику:

             Занятия, проводимые в помещении, при обязательном соблюдении оздоровительно-гигиенических условий (открытые окна, фрамуги, облегченные костюмы и обувь детей) обеспечивают правильность, красоту и точность движений, воспитывают общую культуру движений. Они могут проходить с различными предметами и в сопровождении музыки.

            Занятия на воздухе имеют максимально оздоровительный эффект, позволяют выполнять движения на большом пространстве, усиливают физическую нагрузку, предоставляют широкие возможности для проведения спортивных игр, эстафет. Однако теплый костюм и обувь не способствуют точности, выразительности и красоте движений.

**Рекомендации к одежде при проведении физкультурных занятий на воздухе:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Температура воздуха (оС) при скорости ветра 0.1 – 0.6 м./с.** | **Одежда (количество слоев)** | **Одежда и обувь** |
| +20 и выше | 1/11 | Трусы, майка, носки, спортивная обувь |
| от+15 до +19 | 2/2 | Хлопчатобумажный тонкий трикотажный спортивный  костюм, майка, трусы, носки, спортивная обувь |
| от +10 до +14 | 2/2 | Хлопчатобумажный тонкий трикотажный спортивный  костюм, майка, трусы, носки, спортивная обувь. |
| от +3 до + 9 | 2/2 | Тренировочный костюм с начесом, майка, трусы, хлопчатобумажные носки, кроссовки (кеды), шерстяная шапочка на хлопчатобумажной подкладке |
| от +2 до -5 | 3/3 | Тренировочный костюм с начесом, футболка с длинными рукавами, майка, трусы, колготки, шерстяные носки,  кроссовки(кеды), шерстяная шапочка на хлопчатобумажной подкладке |
| от -6 до -11 | 3/3 | Тренировочный костюм с начесом, фланелевая рубашка, майка, трусы, колготки, шерстяные носки,  кроссовки (кеды), шерстяная шапочка на хлопчатобумажной подкладке, варежки |
| от -12 до -15 | 4/3 | Ветровка (куртка из ткани типа болонья), тренировочный костюм с начесом, фланелевая рубашка, майка, трусы, колготки, шерстяные носки,  кроссовки, шерстяная шапочка на хлопчатобумажной подкладке, варежки |

 В числителе указано количество слоев одежды выше пояса, в знаменателе – ниже пояса.

Инструктор по физической культуре

Караева Т.И.