



**Материал подготовила  
инструктор по физической  
культуре**

**Прокопенко Ирина  
Владимировна**

### **Консультация для родителей на тему:**

#### **«Основные гигиенические требования к одежде и обуви детей для занятий физической культурой в детском саду»**

*Физкультурой заниматься – надо в форму одеваться!*

*А в одежде повседневной, заниматься очень вредно!*

Работая инструктором по физической культуре 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 консультации.

#### ***Значимость спортивной формы***

Перед дошкольными 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 наличие спортивной формы для уроков физкультуры.

Наличие формы позволяет ребёнку чувствовать себя **комфортно в психологическом плане**. Надевая спортивную форму, ребенок настраивается, внутренне готовится к предстоящей деятельности, что повышает **эффективность физических нагрузок**. Также спортивная форма помогает ребенку **социализироваться**, почувствовать свою сопричастность к общему делу. Благодаря спортивному костюму и спортивной обуви у ребенка создается представление о том, что для определённых видов деятельности необходима специальная одежда. А если эта одежда еще и красива, аккуратна и опрятна это создаёт предпосылки для развития эстетического восприятия совместной деятельности. Особенно хорошо, если в детском саду приняты требования к единой форме спортивной одежды. Это дисциплинирует воспитанников ДОО уже на начальном этапе и прививает им чувство одной команды. Кроме того, наличие спортивной формы, подбор одежды и обуви отражается на работоспособности дошкольника.

### ***Требования к спортивной форме***

**Спортивная одежда** должна поддерживать оптимальное тепловое равновесие организма во время занятий физическими упражнениями и спортом, обеспечивать эффективную спортивную деятельность, защиту от травм и механических повреждений. Она должна быть легкой, удобной, не стеснять движений, соответствовать росту и полноте ребенка.

Важное значение имеют материалы, из которых изготовлена одежда. Эти материалы должны быть воздухопроницаемы, гигроскопичны, должны обладать мягкостью, быть эластичными.

**Воздухопроницаемость** обеспечивает поддержание теплового баланса с окружающей средой и удаление из пододежного пространства влаги и кожных выделений. Воздухопроницаемость одежды обеспечивает необходимую вентиляцию пододежного пространства. При недостаточной вентиляции ухудшается самочувствие и работоспособность. Хорошей воздухопроницаемостью обладают пористые, суконные, трикотажные ткани.

**Гигроскопичность** — свойство тканей адсорбировать на своей поверхности пары из окружающего воздуха, поглощать пот и влагу. Это особенно важно для обеспечения нормального теплообмена. Высокая гигроскопичность материалов позволяет поглощать испаряющийся пот с поверхности кожи во время выполнения спортивных упражнений, одновременно сохраняя на достаточном уровне теплозащитные свойства. Хорошую гигроскопичность имеют и трикотажные изделия из натуральных волокон.

**Мягкость** или жесткость ткани имеют важное гигиеническое значение. Степень жесткости при изгибе оценивается обратной величиной — гибкостью. Гибкость тканей зависит от переплетения и плотности. Трикотаж обладает наибольшей

гибкостью, так как нити полотна не фиксированы и подвижны относительно друг друга.

Современная спортивная одежда, как правило, изготавливается из *эластичных тканей* с высокой воздухопроницаемостью, хорошо впитывающих пот и способствующих его быстрому испарению.

Одежда для занятий физкультурой обычно состоит из: футболки, хлопчатобумажных трикотажных шорт (брюк), носков. Спортивная детская одежда должна быть без излишней фурнитуры. Все завязки и застёжки должны быть расположены так, чтобы ребёнок мог самостоятельно одеть и снять спортивную форму. Пояса и резинки не должны туго перетягивать живот. Бельё не должно иметь грубых швов. Спортивная форма должна храниться в отдельном тканевом мешке, должна быть подписана, для удобства детей и воспитателей. Родитель обязан следить за чистотой спортивной формы ребёнка и своевременно стирать её, это важно с точки зрения гигиены. Негигиенично пользоваться спортивной одеждой в повседневной жизни.

Гигиенические требования к **спортивной обуви** во многом совпадают с требованиями к спортивной одежде. Спортивная обувь должна быть удобной, легкой, прочной, мягкой и эластичной.

Материалы обуви должны быть прочными, с хорошей воздухопроницаемостью. Конструкция и материал обуви при носке должны обеспечивать оптимальный микроклимат вокруг ног ребёнка.

Если гигиенические свойства обуви неудовлетворительны, выделяемая стопой влага не выводится наружу, она накапливается на поверхности стопы и внутри обуви, вызывает намокание внутренней части обуви, прилипание ее к поверхности стопы, что приводит к расстройству функций потовых желез.

Важное значение имеет форма спортивной обуви. Она должна равномерно облегать стопу, фиксировать ее форму, не сдавливать мягкие ткани стопы; не причинять боли как в состоянии покоя, так и при движении; не ограничивать движения в суставах, а также обеспечивать максимальную свободу движений.

Материалы спортивной обуви должны обладать способностью принимать и сохранять форму стопы под влиянием внешних воздействий без значительных изменений внутренней формы и внешнего вида.

Весьма важно полное соответствие обуви размерам стопы. Так, ограничение подвижности пальцев стопы в обуви с зауженной носочной частью приводит к большим усилиям при беге, уменьшению устойчивости. Недостаточная длина обуви приводит к сгибанию пальцев стопы, к натиранию их обувью. В чрезмерно свободной обуви стопа теряет устойчивость, может подвергаться повреждениям связочного аппарата и суставов.

Родителям необходимо учитывать то, что дети быстро растут, и если в начале учебного года обувь ребёнка была ему в пору, то спустя полгода, чешки могут стать ребёнку малы, и будут доставлять большой дискомфорт при движении.

Для детей дошкольного возраста **спортивная обувь** должна быть без супинации, т. к. до 5-6 летнего возраста эту функцию выполняет жировая подушечка, которая отвечает за правильное формирование мышц и костей свода стопы у ребёнка. А если за это будет отвечать супинатор **обуви**, то эта функция стопы высвобождается, и она, как любая мышечная конструкция, начинает лениться.

**Спортивная обувь** должна быть практичной и, желательно, одинаковой. С точки зрения психологии это возможность для ребёнка чувствовать себя уверенно среди сверстников. Представим, когда у кого-то дорогая, разноцветная, красивая **обувь**, а у кого-то обычная. Ребёнок сразу перед началом и во время занятия начинает беспокоиться, снижается уверенность в себе и работоспособность. Он будет расстроен и тревожен, думая, что его **обувь хуже**, и он будет делать упражнения медленно или неправильно, а так же что другие дети не захотят с ним играть. Уровень тревожности и беспокойства у современных детей и так необычайно высок, это констатируют детские психологи, зачем же усугублять ситуацию?

Важно помнить, что спортивная форма для занятий необходима не только с точки зрения гигиены, это ещё и важный фактор **безопасности** детей во время занятия. Спортивная форма не стесняет и не ограничивает движения детей. Она не создает ситуаций, опасных для здоровья ребят во время совместной деятельности. Правильно подобранная спортивная обувь сохранит ноги ребёнка здоровыми, а также уберёжет его от падения на гладком полу.

**Итак, подведем итог. Что в себя включает спортивная форма в детском саду.**

1. **Футболка.** Футболка должна быть изготовлена из несинтетических, дышащих материалов, без надписей и декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. Желательно, чтобы у всех детей групп были футболки определенного цвета (белый). Это вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.
2. **Шорты (Брюки).** Должны быть неширокие. Многие дети приходят на занятие в бриджах, джинсах, что мешает им выполнять основные виды движения, такие как наклоны, приседания, прыжки, бег, упражнения на растяжку и т.д.
3. **Чешки.** Уже давно чешки зарекомендовали себя удобной и легкой **обувью** для занятий физической культурой. Они помогают защитить стопу ребёнка от механических повреждений, но в то же время не затрудняет движения, полностью раскрепощают стопу и позволяют правильно выполнять задаваемые упражнения. У них мягкая, гибкая подошва, которая не скользит по ковру, и принимает форму стопы ребёнка, что помогает при коррекционной работе (*коррекция*

*плоскостопия*). Позволяет безопасно бегать и прыгать. Задник чешек должен быть цельным, без вырезов и вставок

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

После занятий в спортивном зале, дети возвращаются в группу и переодеваются, снимая с себя спортивную форму, и одевают чистую, сухую одежду, благодаря чему снижается риск простудных заболеваний в холодную, ветреную погоду. А детям это действие позволяет почувствовать себя взрослым и самостоятельным.

### ***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

Таким образом, такой не существенный, с точки зрения некоторых родителей момент, как спортивная форма, помогает ребёнку сохранить здоровье, а также гармонично развиваться в художественно-эстетической области, в познавательной области, в социально-коммуникативной области, и конечно же, совершенствоваться в физическом развитии.

***Давайте приучать детей к спорту вместе!***

## **Источники консультационного материала**

<http://madou119.ru/osnovny-e-gigienicheskie-trebovaniya-k-odezhde-detej-dlya-zanyatij-fizicheskoi-kul-turoj-v-dou.html>

<http://www.maam.ru/detskijasad/sportivnaja-obuv-v-dou.html>

<http://kras-dou.ru/42/15-fiz-instruktor/82-odezhda-detej-dlya-zanyatij-fizkulturoj-v-detskom-sadu>

<https://www.1urok.ru/categories/19/articles/526>

## **Рекомендуемая литература для дополнительного ознакомления**

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа / Л.И. Пензулаева. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 112 с.

СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных учреждениях»

Сваталова Т.А. Информационная компетентность педагогов дошкольного образования / Т.А. Сваталова. – Челябинск: ТИТУЛ, 2015. – 95 с.

Тарасова Т.А. Педагогический контроль в физическом воспитании детей дошкольного возраста / Т.А. Тарасова – Челябинск: ЧелГМА, 2009. – 72 с.

Утробина К. К. Занимательная физкультура в детском саду / К.К. Утробина . – М.: ГНОМ и Д, 2009. – 128 с.

Белова С.П. Какая спортивная форма нужна на занятиях по физкультуре в детском саду, nsportal.ru от 15.09.2012