

Зачем нужна спортивная форма в детском саду?

Движение – кладовая жизни.

Плутарх

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 ДОУ полезно применять нормы и правила, действующие в общеобразовательном учреждении. Одним из таких правил является ношение школьной и формы и спортивной формы для уроков 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 (см. Приложение 1)

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.

Ниже приведены рекомендации к одежде и обуви при проведении физкультурных занятий на улице:

Температура

воздуха (оС)

Одежда

при скорости

(количество Одежда и обувь

ветра 0.1 – 0.6 слоев)

м./с.

+20 и выше	1/1	Трусы, майка, носки, спортивные туфли
от+15 до +19	2/2	Хлопчатобумажный тонкий трикотажный спортивный костюм, майка, трусы, носки, спортивные туфли
от +10 до +14	2/2	Хлопчатобумажный тонкий трикотажный спортивный костюм, майка, трусы, носки, спортивные туфли (кеды)
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 начёсом, фланелевая

рубашка, майка, трусы, колготки, шерстяные носки, кроссовки, шерстяная шапочка на хлопчатобумажной подкладке, варежки

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

Если дети недостаточно закалены, то при морозе от -7 до -15 С первое время им следует надевать термобелье под спортивный костюм. Зимой спортивную обувь нужно надевать на шерстяной носок, под которым желательно иметь носки из тонкой хлопчатобумажной ткани.

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 двигательного-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!