

Автор-составитель:  
инструктор по физической культуре  
МАДОУ д/с № 13 «Сказка»  
г. Краснокаменск  
Ермолаева В.В.



## СПОРТИВНАЯ ФОРМА В ДЕТСКОМ САДУ



- Для чего нужна спортивная форма в детском саду?
- Как спортивная форма влияет на здоровье детей во время проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в ДОУ?
- Какой форме лучше отдать предпочтение?

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 формы и спортивной формы для уроков физкультуры. А так же необходимо учитывать и тот факт, что согласно санитарным требованиям и нормам, детям дошкольного возраста недопустимо в одной одежде находиться в групповой комнате и заниматься физкультурой.

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. В нашем дошкольном учреждении это: белая футболка и черные шорты, носки и чешки. Это

дисциплинирует воспитанников ДОО уже на начальном этапе и прививает им чувство единой команды. Ну и, конечно же, спортивная форма необходима для комфортного выполнения различных двигательных заданий. Поэтому обязательным условием проведения занятий физической культуры в детском саду является наличие у детей спортивной формы.

### **Требования к спортивной форме**

Для полноценного физического развития ребёнку нужно учиться бегать, прыгать, лазать и ползать, а для этого необходима удобная и комфортная одежда. Спортивная форма в детском саду не имеет гендерных различий, она единая и для девочек и для мальчиков это: футболка, шорты, чешки, носочки для занятий в помещении, а также спортивный костюм и обувь (кеды, кроссовки) для занятий на улице.



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 физкультурных занятий.

Рассмотрим требования, которые предъявляются к спортивной форме воспитанников ДОО:

- Спортивная детская одежда должна быть лёгкой, удобной, без излишней фурнитуры. Материал желателен натуральный, дышащий. Шорты не ниже колен, не широкие. Некоторые дети приходят на занятия в бриджах, но эта одежда мешает делать прыжки и упражнения на растяжку.

- 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, предпочтение следует отдать нижнему белью из натуральных материалов.

### **Требования к спортивной обуви**

- Обувь для занятий на свежем воздухе 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.

- Спортивная обувь должна иметь минимальную массу, а ее низ обладать амортизирующей способностью: при восприятии нагрузки часть ее поглощать, а часть рассредоточивать по площади опоры.

- Для занятий в помещении необходима легкая спортивная обувь, она предотвращает травмы стопы при выполнении основных движений и падений в подвижных играх, лучше всего подойдут чешки.

- 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, она может стать малы и будет доставлять большой дискомфорт при движении.

- 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. В ботинках из кожзаменителя или синтетики нога ребёнка перегревается, излишне потеет, что вызывает натирание и может спровоцировать развитие грибка.

Такие требования к спортивной форме обусловлены не только удобством и безопасностью для ребёнка, но и элементарными правилами физиологии дошкольника.

### **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. И такой не существенный, с точки зрения некоторых родителей момент, как спортивная форма помогает ребёнку не только сохранить здоровье, но и конечно же, совершенствоваться в физическом и эстетическом развитии.