

Консультация для педагогов «Требования к спортивной форме на занятиях по физической культуре»

Дата проведения: 27 февраля

Слайд 1:

- Здравствуйте, ребята! Начинаем наше занятие, Максим, а где твоя спортивная форма?

- Мама забыла, принести (еще не купили, родители забыли переодеть).

Примерно так начинается занятие в спортивном зале дошкольного учреждения.

Почему же так важно наличие спортивной формы для занятий. Дело в том, что подбор одежды и обуви отражается на работоспособности, поэтому спортивная форма должна соответствовать определенным гигиеническим требованиям.

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.

Слайд 2:

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.

Слайд 3:

Одежда физкультурника обычно состоит из футболки и хлопчатобумажного трикотажного костюма.

Спортивная форма детей 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.

Слайд 4:

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.

Спортивная обувь должна иметь минимальную массу, а ее низ обладать амортизирующей способностью, т. е. ослаблять силу ударов при движении: при восприятии нагрузки часть ее поглощать, а часть рассредоточивать по площади опоры.

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, кеды или кроссовки могут стать ребёнку малы, и будут доставлять большой дискомфорт при движении.

Сейчас у нас в садике у всех чешки, и в требованиях я не нашла, какие-либо уточнения про обувь. НО: думаю, что в более старшем возрасте (старшая и подготовительная группы, возможно носить кроссовки на липучках на физкультуру)

Слайд 5:

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 уберезет его от падения на гладком полу.

Наличие формы позволяет ребёнку чувствовать себя комфортно и в психологическом плане. Надевая спортивную форму, ребёнок настраивается, внутренне готовится к предстоящей деятельности, что повышает эффективность физических нагрузок. Также спортивная форма помогает ребёнку социализироваться, почувствовать свою причастность к общему делу. Благодаря спортивному костюму и спортивной обуви у ребёнка 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.

Слайд 6:

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. А детям это действие позволяет почувствовать себя взрослым и самостоятельным.

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.