

## Спортивная форма для физкультурных занятий в зале



Одним из условий проведения занятий физической культурой в детском саду является наличие у ребёнка спортивной формы, которая создаёт ему комфортные условия для двигательной деятельности. Спортивная форма должна соответствовать определенным гигиеническим требованиям: быть легкой, удобной, не стеснять движений, соответствовать росту и полноте ребенка. Материал, из которого она изготовлена должен быть воздухопроницаемым, гигроскопичным, эластичным и мягким. 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.

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, не создает ситуаций, опасных для здоровья ребят во время совместной двигательной деятельности. Правильно подобранная спортивная обувь сохранит ноги ребенка здоровыми, а также уберезет его от падения на гладком полу.

Наличие формы позволяет ребёнку чувствовать себя комфортно и 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.

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.

В детском саду принято придерживаться одинаковой цветовой гаммы для спортивной формы: белый верх, темный низ. Это позволяет вырабатывать дисциплину и командный дух, но вовсе не означает, что у всех детей в группе должны быть одинаковые футболки и шорты.

К спортивной форме относятся: трикотажная, хлопчатобумажная футболка, шорты, носочки и чешки.