

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 9
(МБОУ СШ№9)

Консультация для родителей
**«Основные гигиенические требования к одежде
при проведении непосредственно-образовательной деятельности
по физической культуре в детском саду»**

Подготовил:

Чечуй Светлана Александровна

г. Сургут

Физкультурой заниматься-
Надо в форму одеваться!
А в одежде повседневной,
Заниматься даже вредно!

При проведении физкультурных занятий обязательно требуются соблюдение техники безопасности. Одним из обязательных условий ее соблюдения является наличие спортивной формы у детей.

Ребенок получает полное физическое развитие, учится прыгать, бегать, лазать. Чтобы ребенку было удобно, необходимо приобрести: футболку, шорты, кроссовки или кеды, носочки для занятий.

Родителям и воспитателям нужно помнить, что во время физических упражнений повышается потоотделение, поэтому если ребенок наденет шорты на колготки, он вспотеет, в связи с этим основным требованием при проведении физкультуры в помещении является обязательное одевание носочков. Так же следует знать, что в этой одежде, в соответствии с санитарными требованиями, нельзя находиться далее в групповой комнате, то есть у ребенка должна быть специальная форма для занятий физкультурой, которая одевается перед занятием и снимается после него.

Одежда детей должна быть чистой, из материалов, обладающих хорошей тепло - проводимостью, соответствовать размеру ребенка и не стеснять его движений. Обувь должна соответствовать размеру стопы, чтобы не стеснять ногу и не нарушать кровообращение, быть легкой и удобной.

Спортивная форма для занятий в помещении:

Футболка. Футболка должна быть изготовлена из несинтетических, дышащих материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. Желательно, чтобы у всех детей были футболки белого цвета.

Шорты. Шорты должны быть неширокие, не ниже колен, без карманов.

Носки. Носки необходимо иметь не теплые, предназначенные для частых стирок.

Обувь. Необходимо иметь кроссовки или кеды, то есть обувь на резиновой подошве. Они не скользят при выполнении физических упражнений. Спортивная обувь должна поддерживать стопу при активных движениях. Для профилактики травм важна негладкая, амортизирующая подошва и плотная фиксация. «Липучки» или шнурки позволяют добиться идеального облегания ног с учетом их физиологических особенностей. Чешки детям надевают только на музыкальное занятие, для занятий физкультурой они не подходят. Тонкая кожаная подошва скользит и не амортизирует, фиксацию и поддержку стопы чешки также не обеспечивают!