**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ВОСПИТАННИКОВ**

**«Гигиеническое значение спортивной формы»**

Дошкольный возраст - от рождения ребенка до поступления в школу - наиболее ответственный период в развитии организма и один из важнейших в становлении личности человека. В эти годы закладываются основы здоровья, а также гармоничного нравственного, умственного и физического развития. Организм ребенка в данный период быстро растет и развивается, в то же время сопротивляемость неблагоприятным влияниям среды еще низка, ребенок легко заболевает.

На протяжении жизни ребенка динамика процессов в его организме очень высока: существенно прибывает мышечная сила, значительно улучшается координация движений, сформулированные ранее умения превращаются в навыки. Появляется способность различать направление, амплитуду, скорость и ритм движения, изменять характер движения, проявлять выразительность, например, имитируя действия животных и птиц. Он способен совершать действия, требующие приспособления к изменяющимся условиям (убегать от водящего в игре и т.п.), а также сочетать несколько действий (броски и ловля мяча с хлопками, бег со скакалками, бег по кочкам и т.д.). Иначе говоря, на данном этапе создаются возможности для систематического обучения основам техники физических упражнений.

Физкультурное занятие обязательно требует соблюдения техники безопасности в спортзале**. Спортивная форма на занятиях - это обязательное условие их проведения.** Ребенок получает полное физическое развитие, учится ползать, бегать, лазать. **Чтобы вашему ребенку было удобно**, необходимо приобрести: **футболку, шорты, чешки, носочки, кроссовки (для подготовительной группы).** Нужно помнить, что во время физических упражнений повышается потоотделение, поэтому в этой же одежде, в соответствии с санитарными требованиями, нельзя находиться далее в групповой комнате.

**1.Футболка.** Футболка должна быть изготовлена из несинтетических, дышащих материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. Желательно, чтобы у всех детей группы были футболки определённого цвета (Белая).   
Это вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.

**2.Шорты.** Шорты (черные) должны быть, не ниже колен.  
Многие дети приходят на занятие в бриджах, что мешает им выполнять основные виды движения, такие как прыжки, бег, упражнения на растяжку и т.д.

**3.Чешки (на зарядку, и занятие младший и средний возраст), Кроссовки (для подготовительной группы на занятие, зарядка в чешках)** они не скользят при выполнении упражнений. За счет тонкой подошвы дети невольно проводят профилактику плоскостопия.

**4.Носочки.** Носки лучше не слишком теплые, предназначенные для частых стирок.

**Физкультурную форму нужно забирать каждую пятницу для гигиенической обработки и приносить в понедельник !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!**

**С уважением инструктор по физической культуре**