

Комитет по образованию Администрации Октябрьского района  
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад компенсирующего вида №204 «Звуковичок»

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ  
«ФОРМА ОДЕЖДЫ НА ЗАНЯТИЯХ».

Составила: Сидоренко А. В.  
Инструктор физ.воспитания  
МДОУ №204

БАРНАУЛ  
2003

Удобная, отвечающая требованиям гигиены обувь красивой, лёгкой формы положительно сказывается на нашем здоровье и здоровье детей. И дело тут не только в эмоциях. Самое простое тому доказательство: немного времени ношения неудобной обуви изматывают физически. Очень важно и то, чтобы одежда соответствовала: переохлаждение или наоборот, перегревание организма ведёт к тем или иным заболеваниям. Во время физкультурных занятий на прогулке дети должны быть в спортивной форме, не говоря уже о том, что на основных занятиях по физ. воспитанию, она необходима. При изменении погоды соответственно меняется и одежда. Она должна обеспечивать свободу движений, надёжно предохранять от охлаждения и вместе с тем от перегревания.

Проводить занятия на воздухе и в помещении в тёплой одежде нельзя: на занятиях дети много двигаются, и в излишне тёплой одежде быстро перегреваются. Испытывая неудобства, дети, если это холодное время года, начинают расстёгиваться. Всё это ведёт к простуде. Кроме того, тяжёлая одежда и обувь затрудняют движения детей. Проведённые исследования и опыт организации занятий на свежем воздухе позволили разработать рекомендации к одежде для физкультурных занятий при различных погодных условиях.

При подборе спортивной одежды особое внимание надо обращать на обувь – необходимо, чтобы она была больше на 1 – 2 размера. В холодный период года в них обязательно следует положить стельки из гигроскопичной материи. Обувь со стельками, обутая на шерстяной носок, при активной деятельности детей на занятиях даже зимой надёжно предохраняют ноги от охлаждения и дают возможность легко бегать, прыгать, лазить и играть. Гибкая подошва позволяет активно работать стопе, что важно для правильного формирования её свода.

В ветренную погоду дети должны одеваться на одну «ступеньку» теплее по сравнению с температурными нормами. При неблагоприятных условиях (температура ниже –18 градусов, сильном ветре, обильном дожде, снеге др.) занятия проводятся в зале.

При определении спортивной формы нужно учитывать и индивидуальные особенности детей: закалённым, привыкшим к холodu, можно несколько облегчить одежду, а детям вновь приступившим к занятиям, плохо переносящим холод, нужно разрешить заниматься в более тёплой одежде. После занятий дети должны растереться сухим полотенцем и полностью переодеться. При этом в холодный период года дети сначала меняют обувь и брюки и только потом снимают куртку, рубашку, майку и растираются. Спортивную одежду необходимо Её хранят в специальных мешках (индивидуально для каждого ребёнка), обувь хранят отдельно.