

Консультация для родителей.

«Зачем же нужна форма для физкультуры в детском саду»

*Мелехина Анастасия Викторовна
инструктор по физической культуре
МДОУ «Детский сад № 182»*

Каждый раз, выступая на родительских собраниях я очень просила физкультурную форму для моих занимающихся. Раз на раз не приходился, пока я однажды не начала объяснять зачем детям нужна форма для уроков/занятий физической культурой. И какая форма нужна.

Гигиена. У детей выше ЧСС, чаще дыхание, и в разы больше количество движений за единицу времени. Если взрослому за 20-30 минут чтобы вспотеть это надо постараться и попотеть, то детям надо просто до спортзала дойти.

Чаще всего так и приходилось объяснять: вы же, уважаемые взрослые, когда ходите на фитнес, вы же меняете одежду, чтобы не ходить потом в потной футболке и что хуже в носках. Ну серьезно, уважаемые родители.

Удобство и комфорт. На физкультуре я с детьми прыгаю, ползаю, лазаю, бегаю. Нужно ли это делать в чем-то красивом или лучше подойдет форма для занятий

Настрой. Когда дети переодеваются в форму для занятия – это серьезный организационный момент. А заодно способ (и время – вы же помните, что нервные процессы у детей еще не «устаканились») настроится на определенный вид занятия.

Почему обычно просят одинаковые светлые/белые футболки и темные шорты. Урок в детском саду коротенький (*самые крошки 10 минут, самые старшие 30-35 минут*). И представьте если мы начнём разговаривать с каждым воспитанником о его красивой футболке, шортах, кроссовках. И всё, время занятия кончилось.

Хранение. И пожалуйста, продумайте как красиво и аккуратно хранить форму в шкафчике (*так, чтобы она не валялась кучей*) Лучше иметь два комплекта и менять, и не забывайте регулярно форму стирать.

Давайте приучать детей к спорту вместе!