

Как одеть ребёнка на занятия физической культурой

в весенний и осенний периоды?

Осень - это замечательное время для занятий на улице - жара отступила, а снег ещё не выпал, вокруг потрясающе красиво, а воздух чист и свеж. Да, конечно, начинаются дожди, первые заморозки, но это не беда, если вы правильно одели и экипировали своего ребёнка.

В старших и подготовительных группах двигательная деятельность проводится 3 раза в неделю - 2 раза в спортзале (на данный момент, в групповой комнате) и 1 раз на улице.

На занятиях необходимо соблюдать гигиенические требования!

По требованиям СанПина необходимо детям надевать спортивную форму!

Гигиена спортивной одежды

Спортивная одежда должна поддерживать оптимальное тепловое равновесие организма во время занятий двигательной деятельностью, обеспечивать эффективную спортивную деятельность, защиту от травматизма и механических повреждений. Она должна быть лёгкой, не стеснять движений, соответствовать росту и полноте. Важное значение имеют теплозащитные свойства одежды, ткань одежды из чего она изготовлена (гибкость, испаряемость, воздухопроницаемость и др.)

Какую лучше ребенку надевать спортивную форму на улицу в весенний и осенний период:

1) Одевайте детей слоями

Главное правило осенней экипировки - слои. Неважно, минус или плюс 10 на улице. Первый слой должен отводить влагу - термобельё и майки; средний слой должен удерживать тепло - флисовая кофта или пуловер; верхний слой - защищать от ветра и дождя - куртка.

2) Забудьте про шерсть и хлопок!!!

Какими бы комфортными ни были хлопковые майки и шерстяные свитеры в обычной жизни, для активных прогулок они не подходят. Они очень быстро промокают (а шерсть при этом ещё и становится тяжёлой) и долго сохнет.

3) Утепляйте голову, шею и руки

Чтобы защитить ребёнка от отитов и не поворачивающейся шеи, всегда надевайте ему лёгкую шапочку (она тоже должна быть из ткани, хорошо отводящей влагу, в крайнем случае, из флиса), лёгкий шарф или бафф, и конечно, перчатки.

4) Спортивная обувь

Выбирайте более тёплые кроссовки. Если температура на улице выше +5 градусов, то никакие особенно утеплённые кроссовки не понадобятся. Обувь должна быть лёгкой, эластичной и хорошо вентилируемой, а также обладать достаточными теплозащитными и водоупорными свойствами. Обувь не должна стеснять стопу, а должна защищать стопу от повреждений и иметь специальные приспособления для занятий тем или иным видом физических упражнений. Важно, чтобы спортивная обувь и носки были чистыми и сухими во избежание потертостей, а при низкой температуре воздуха – обморожения. В любую обувь рекомендую вкладывать дополнительную стельку (желательно войлочную) и вынимать её на ночь для проветривания, а под пятку помещать резиновую губку для предупреждения травм. Подошва кроссовок должна быть рифлёная, так как лужи подмерзают и становятся скользкими. Обычные кроссовки можно сделать теплее с помощью термоносков.

Уход за обувью

В результате частого употребления одежда и обувь портятся от постоянного трения, растягивания, давления, и, кроме того, постепенно загрязняются как изнутри, так и снаружи. Для сохранения формы, вида и гигиенических свойств спортивной обуви необходим тщательный уход за ней. Намокшую и загрязнённую обувь надо очистить и просушить в хорошо вентилируемом помещении при комнатной температуре. Не

рекомендуется сушить обувь на радиаторах отопления или около открытого огня, так как от этого обувь коробится и портится.

Уход за ногами

Важно значение имеет уход за носками. Носки надо регулярно стирать, следить, чтобы на них не было грубых швов, заплат и других неровностей, способных вызвать потертости стопы. Несоблюдение правил личной гигиены может привести к грибковым заболеваниям кожи. Поэтому необходимо насухо вытирать межпальцевые складки ног, тщательно вытирать ноги после купания, приёма ванны или душа. В банях и душевых пользоваться резиновыми тапочками.

Данные положения носят «рекомендательный характер». Однако, помните, что здоровье и безопасность ребёнка в детском саду, это не только ответственность педагогов, но и его родителей! Именно родители формируют привычки ребёнка и его отношение к физической активности. Будьте внимательны к своим детям!

ЧИСТОТА, ОПРЯТНОСТЬ, ГИГИЕНА - ЭТО ПЕРВЫЙ ШАГ К КРАСОТЕ И ФИЗИЧЕСКОМУ ЗДОРОВЬЮ.

