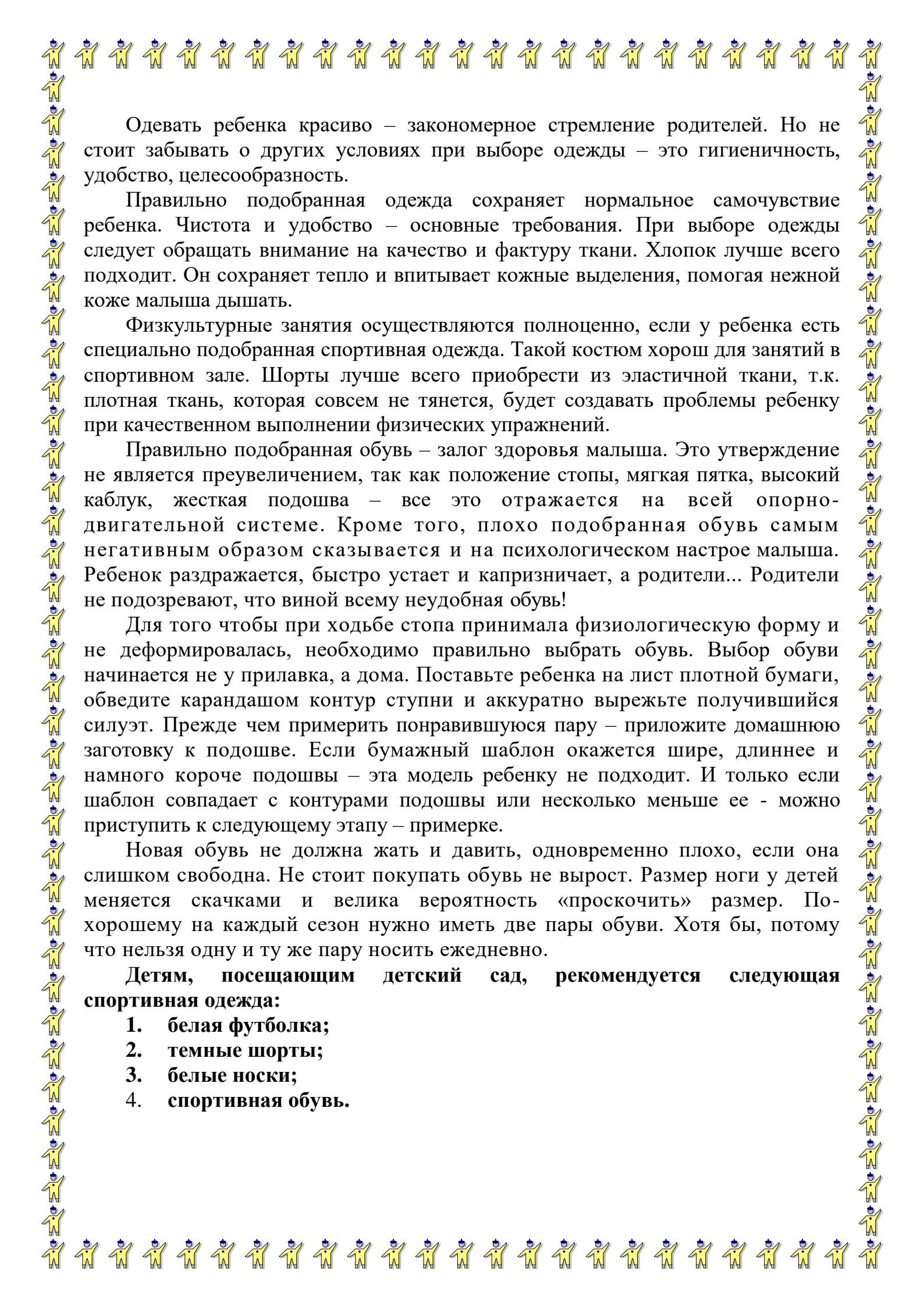


# Консультация для родителей

«Готовимся к физкультурным занятиям»



Подготовила:  
Инструктор по физической культуре  
С.Г. Вязникова



Одевать ребенка красиво – закономерное стремление родителей. Но не стоит забывать о других условиях при выборе одежды – это гигиеничность, удобство, целесообразность.

Правильно подобранная одежда сохраняет нормальное самочувствие ребенка. Чистота и удобство – основные требования. При выборе одежды следует обращать внимание на качество и фактуру ткани. Хлопок лучше всего подходит. Он сохраняет тепло и впитывает кожные выделения, помогая нежной коже малыша дышать.

Физкультурные занятия осуществляются полноценно, если у ребенка есть специально подобранная спортивная одежда. Такой костюм хорош для занятий в спортивном зале. Шорты лучше всего приобрести из эластичной ткани, т.к. плотная ткань, которая совсем не тянется, будет создавать проблемы ребенку при качественном выполнении физических упражнений.

Правильно подобранная обувь – залог здоровья малыша. Это утверждение не является преувеличением, так как положение стопы, мягкая пятка, высокий каблук, жесткая подошва – все это отражается на всей опорно-двигательной системе. Кроме того, плохо подобранная обувь самым негативным образом сказывается и на психологическом настрое малыша. Ребенок раздражается, быстро устает и капризничает, а родители... Родители не подозревают, что виной всему неудобная обувь!

Для того чтобы при ходьбе стопа принимала физиологическую форму и не деформировалась, необходимо правильно выбрать обувь. Выбор обуви начинается не у прилавка, а дома. Поставьте ребенка на лист плотной бумаги, обведите карандашом контур ступни и аккуратно вырежьте получившийся силуэт. Прежде чем примерить понравившуюся пару – приложите домашнюю заготовку к подошве. Если бумажный шаблон окажется шире, длиннее и намного короче подошвы – эта модель ребенку не подходит. И только если шаблон совпадает с контурами подошвы или несколько меньше ее – можно приступить к следующему этапу – примерке.

Новая обувь не должна жать и давить, одновременно плохо, если она слишком свободна. Не стоит покупать обувь не вырост. Размер ноги у детей меняется скачками и велика вероятность «проскочить» размер. По хорошему на каждый сезон нужно иметь две пары обуви. Хотя бы, потому что нельзя одну и ту же пару носить ежедневно.

**Детям, посещающим детский сад, рекомендуется следующая спортивная одежда:**

- 1. белая футболка;**
- 2. темные шорты;**
- 3. белые носки;**
- 4. спортивная обувь.**