

## КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

(СЕНТЯБРЬ)

Автор:

Инструктор физической культуры  
Галий Юлия Александровна

### **«Выбор детской одежды для занятий физической культурой».**

Здоровые нормальные дети – это активные и подвижные дети. Школьники и дошкольники, как правило, очень энергичны, именно поэтому они очень любят активные и подвижные игры и действия. А задача родителей заключается в поощрении этих способностей, а также направлении их в нужное русло. Если вы заметили у своего чада какую-либо способность, то не задумывайтесь, отдайте его в эту отрасль спорта, и кто знает, может быть, у вас растёт будущий олимпийский чемпион. Кроме того, какую секцию выбрать для ребёнка, также необходимо тщательно выбирать и детскую спортивную одежду и обувь, которые должны быть безопасными и удобными.

Для занятий любительским спортом, туризмом или просто игра на улице, очень хорошо подойдут спортивный костюм или джинсы. Такая одежда достаточно прочная и комфортная, она не сковывает движений ребенка и достаточно безопасно. А, например, во время пика нападения клещей и комаров, также хорошо защитит ребёнка от их укусов.

Для того чтобы заниматься в спортивных залах, спортивная одежда подбирается специально для того или другого вида спорта. Например, для занятий борьбой ребятам нужно трико, для бега потребуется спортивный костюм, хлопчатобумажные майки, а для занятий каратэ надо будет купить специальное кимоно.

В наши дни довольно большой выбор детской спортивной специальной одежды, покупать которую необходимо в соответствии с некоторыми общими требованиями, актуальными для всех видов спорта.

Очень большое внимание во время пошива спортивной одежды нужно уделять натуральным материалам, так как от материала, из которого сшита специальная одежда, зависит не только комфорт детей, занимающихся спортом или физкультурой, но также и их здоровье. Прежде всего, материал должен хорошо пропускать воздух, чтобы обеспечивать хорошее дыхание кожи. Если материал не будет воздухопроницаем, то будет создаваться «парниковый эффект» и дети будут чаще подвержены простудным заболеваниям, а также аллергические реакции. Кроме всего прочего, спортивная одежда для детей должна быть паропроницаемой, так как при физических нагрузках организм ребёнка выделяет пот. Одежда, которая отвечает всем вышеперечисленным требованиям, создаёт благоприятные условия для спортивных тренировок, предупреждая разные неприятные ощущения.

Несколько отличаются требования, которым должна отвечать зимняя детская спортивная одежда, так как очень важно, чтобы во время занятий на улице при низкой температуре организм ребёнка не переохлаждался и не перегревался. Такая одежда должна быть сшита из искусственных материалов с лёгким утеплителем, должна обладать воздухопроницаемостью, не пропускать воду и быть не продуваемой на ветру, но обязательно оставаться эластичной и комфортной на морозе.

### **Обувь.**

В первую очередь обувь должна быть спортивной. В одном и том же магазине может стоять спортивная обувь, на пример кроссовки или кеды, и обувь «на каждый день» спортивного стиля – такие модели выглядят как обувь для занятий спортом, но, не достаточно поддерживают вентиляцию и не осуществляют должной поддержки стоп, которые так нужны при нагрузке во время занятий спортом.

Для того чтобы вашему ребёнку было не только удобно, но ещё и безопасно заниматься физкультурой, в магазине обязательно нужно обращать внимание на следующие моменты:

1. **Материал.** Обувь должна быть нетяжёлой. Материал, из которого изготовлены кроссовки, должен обладать хорошей воздухопроницаемостью, чтобы во время занятий ноги не потели.
2. **Подошва** обязательно должна гнуться, чтобы была хорошая амортизация, и не было негативного влияния на суставы и связки юного спортсмена.
3. **Шнуровка** должна быть крепкой, чтобы нога «не болталась» в обуви, а была достаточно фиксирована. Но злоупотреблять не нужно. Свободное пространство должно присутствовать, иначе нарушится кровоснабжение стоп, что очень негативно влияет на здоровье.

Для малышей можно купить обувь на липучке, но помните, что фиксация должна быть абсолютной.

Дорогие родители, помните, что покупать кроссовки или кеды «навырост» категорически нельзя, так как это может привести к неправильному формированию стопы и даже осанки, а также может привести к травмам.

### **Одежда.**

Выбор одежды для детей – вопрос очень актуальный во все времена и для всех родителей. Одежда должна быть свободной, не ограничивать движения во время занятий физкультурой, хорошо пропускать воздух, не должна вызывать раздражения и аллергии кожи. Дети всегда и везде должны чувствовать себя комфортно, уютно, легко. Конечно, лучше всего, чтобы одежда была из натуральных тканей, например, хлопчатобумажной, но можно приобрести

синтетическую, так как она создана специально для занятий спортом. Такая синтетическая хорошо дышит, выводит влагу. Во время стирки она не теряет форму и цвет, поэтому дети могут довольно долго носить такую спортивную форму.

Для занятий физической культурой как правило нужно два вида форм:

-длинная (для занятий на улице, или спортивных площадках) - спортивные брюки и футболка, длинные лосины и джемпер.

-короткая (для занятий в спортзале) - шорты и футболка, майка и короткие лосины, топ.

Уважаемые родители, тщательнее подходите к выбору спортивной одежды и обуви ваших детей, ведь от этого зависит не только эстетический вид детей, но и, а это самое главное, их здоровье. Удачи вашим деткам на занятиях физкультурой!