

## Дене тәрбиесіне арналған спорттық киім.

Жаттығу үшін спорттық форманың болуы неліктен маңызды? Өйткені, киім мен аяқ киімді таңдау өнімділікке әсер етеді, сондықтан спорттық киім белгілі бір гигиеналық талаптарға сай болуы керек. Спорттық киім дене шынықтыру және спортпен айналысу кезінде дененің оңтайлы жылу тепе-теңдігін сақтауы, тиімді спорттық белсенділікті, жарақаттардан және механикалық зақымданудан қорғауды қамтамасыз етуі керек. Ол жеңіл, ыңғайлы, қозғалысты шектемейтін, баланың бойы мен бойына сәйкес болуы керек. Киім тігілетін материалдар маңызды. Бұл материалдар тыныс алатын, гигроскопиялық, жұмсақ және серпімді болуы керек.

1. **Футболка.** Футболка синтетикалық емес, ауа өткізетін материалдардан, балалардың назарын аударатын жазуларсыз немесе сәндік элементтерсіз жасалған болуы керек. Топтардағы барлық балалардың белгілі бір түсті жейделері болғаны жөн. Бұл эстафеталық жарыстар мен спорттық шаралар кезінде балалардың командалық рухын дамытады.
2. **Шорттар.** Шорттар кең емес, тізеден төмен болмауы керек. Көптеген балалар сабаққа бриджи және джинсы шалбар киіп келеді, бұл оларға иілу, еңкейу, секіру, жүгіру, созылу жаттығулары және т.б. сияқты негізгі қозғалыс түрлерін орындауға кедергі жасайды.
3. **Чехтер.** Жаттығуларды орындау кезінде олар сырғып кетпейді. Табаны жұқа болғандықтан, балалар еріксіз жалпақ табанның алдын алады. Аяқ киім баланың аяқ өлшеміне сәйкес келуі керек. Көптеген ата-аналар балаларының өсуі үшін чех аяқ киімін сатып алады, бұл сабақ кезінде жарақат алу қаупін арттырады, өйткені Аяқыңыздан түсіп қалған аяқ киім балалардың бір-біріне соқтығысуына себеп болады, мысалы, жүгіру кезінде аяқ киімнің иесі оны кию үшін тоқтап қалғандықтан.
4. **Шұлықтар.** Шұлықтар жылы болмауы керек, жиі жууға арналған. Дене шынықтыру формасына сәйкес келетін және ауыстырылатын жұбы болуы үшін оларды түсті таңдаған жөн.

Спортзалдағы сабақтардан кейін балалар топқа оралып, киімдерін ауыстырып, спорттық киімдерін шешіп, таза, құрғақ киімдерін киеді, бұл суық, желді ауа райында суық тию қаупін азайтады.

## Спортивная форма на занятиях по физической культуре.

Почему же так важно наличие спортивной формы для занятий? Дело в том, что подбор одежды и обуви отражается на работоспособности, поэтому спортивная форма должна соответствовать определенным гигиеническим требованиям. Спортивная одежда должна поддерживать оптимальное тепловое равновесие организма во время занятий физическими упражнениями и спортом, обеспечивать эффективную спортивную деятельность, защиту от травм и механических повреждений. Она должна быть легкой, удобной, не стеснять движений, соответствовать росту и полноте ребенка. Важное значение имеют материалы, из которых изготовлена одежда. Эти материалы должны быть воздухопроницаемы, гигроскопичны, должны обладать мягкостью, быть эластичными.

### Спортивная форма на занятиях по физической культуре :

1. **Футболка.** Футболка должна быть изготовлена из несинтетических, дышащих материалов, без надписей и декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. Желательно, чтобы у всех детей групп были футболки определенного цвета. Это вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.
2. **Шорты.** Шорты должны быть неширокие, не ниже колен. Многие дети приходят на занятие в бриджах, джинсах, что мешает им выполнять основные виды движения, такие как наклоны, приседания, прыжки, бег, упражнения на растяжку и другие.
3. **Чешки.** Они не скользят при выполнении упражнений. За счет тонкой подошвы дети невольно проводят профилактику плоскостопия. Чешки должны соответствовать размеру ноги ребенка. Многие родители приобретают своим детям чешки «на вырост», что повышает травмоопасность во время занятий, т.к. слетевшая с ноги чешка способствует тому, что дети налетают друг на друга, например, во время бега, вследствие того, что хозяин чешки остановился, чтобы ее надеть.
4. **Носки.** Носки должны быть не тёплые, предназначенные для частых стирок. Желательно подобрать их по цвету под физкультурную форму и иметь сменную пару.

После занятий в спортивном зале, дети возвращаются в группу и переодеваются, снимая с себя спортивную форму, и одевают чистую, сухую одежду, благодаря чему снижается риск простудных заболеваний в холодную, ветреную погоду.