

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа «Кудровский центр образования №1»
дошкольное отделение № 3

**Мастер-класс для родителей
по физической культуре
«Спортивная форма – главный фактор профилактики травматизма»**

Инструктор по физической культуре:
Роймуева Светлана Владимировна

Цель: предупреждение травм на занятиях по физкультуре.

Задачи:

- разработка мер по предупреждению травм;
- соблюдение правил техники безопасности;

Оснащение: презентация, спортивная форма: футболка, шорты, кроссовки.

Введение:

Многочисленными исследованиями доказано, что становление навыков в жизненно важных движениях наиболее эффективно происходит в дошкольный период. Если этого не произошло, то в школьные годы обучение детей основным движениям растягивается на более длительное время.

Помимо бытовых условий, обучение основных видов движений происходит в стенах детского сада на занятиях по физической культуре под руководством инструктора по физкультуре и воспитателя.

Ведущая деятельность дошкольников – это игра. Соответственно в спортивном зале вся образовательная деятельность происходит в форме подвижных и малоподвижных игр. Любая игра несет за собой свод правил, которых необходимо придерживаться. Правила в играх существуют не только для выявления победителей, распределения нагрузки и т.д. Основная функция правил – это профилактика травматизма. Свести его к минимуму поможет правильно подобранная одежда. Спортивная форма-главный фактор профилактики травматизма.

Для проведения занятий в зале воспитанники должны быть в спортивной форме, которая состоит:

- футболки
- шорты
- носки

-спортивная обувь

К выбору формы нужно подходить ответственно. Об этом воспитатель и инструктор по физической культуре должны регулярно информировать родителей и самостоятельно отслеживать внешний вид детей.

Основанная часть:

При выборе футболки, шорт и носков стоит уделить внимание эластичности, влагоотведению, воздухопроницаемости, стойкости к загрязнениям и выцветанию, гипоаллергенности тканей.

Выбирать одежду, которая состоит из хлопка, не совсем удачное решение, как оказалось. Хлопок не эластичен и, как следствие, быстро теряет форму и цвет, впитывает запах, задерживает влагу. Синтетические ткани, которые широко используются для изготовления спортивной формы дешевле и прочнее, однако не обладают рядом значимых для здоровья свойств (воздухопроницаемость, испаряемость, гигроскопичность, гибкость и др).

Данные критерии – это весомые причины для того, чтобы сделать выбор в пользу технологичных смесей синтетики с хлопком, в составе которых хлопок хоть и присутствует, но не составляет 100%.

Почему мы говорим о футболке белого цвета без рисунков и различных украшений?

- 1 - данный цвет приучает детей к опрятности и аккуратности
- 2 - находясь в единой цветовой гамме, дети не отвлекаются
- 3 - единый белый цвет дисциплинирует детей, не раздражает своей яркостью
- 4 - одев белую футболку и шорты, ребёнок на подсознательном уровне начинает переключаться на предстоящую смену деятельности.

Шорты или спортивные штаны? В ДОУ отдают предпочтение шортам, так как температурный режим и высокая двигательная активность подвергнет

детей к сильному потоотделению, а возможно и перегреву. Если говорить о штанах или, бриджах-то их длина мешает детям выполнять основные виды движений, в которых требуется сгибание и разгибание коленного сустава, упражнения на растяжку и т.д.

Самый главный компонент формы – это обувь. Кеды, кроссовки или чешки?

- Чешки – Спортивные тапочки на облегченной подошве для занятия гимнастикой (большой толковый словарь русского языка 1998г.)
- Чешки – Гимнастические тапочки (Словарь Ожегова)
- Кеды – это спортивные матерчатые ботинки на ребристой резиновой подошве (Словарь Ожегова)
- Кроссовки «Толковый словарь Ефремовой» – Спортивная обувь для бега, ходьбы.
- Согласно СанПин 2.4.1.3049-13 (с изм. от 04.04.2014) "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" п.ХII. Требования к организации физического воспитания. Рекомендуется использовать формы двигательной деятельности: утреннюю гимнастику, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическую гимнастику, занятия на тренажерах, плавание и другие.

Так вот если мы говорим о такой форме двигательной деятельности, как занятия физической культурой в помещении, то и обувь мы должны выбирать соответствующую.

У детей в возрасте 3 – 7 лет нога продолжает оставаться мягкой и гибкой, одновременно начинают формироваться своды стопы. В таком возрасте важно обеспечить комфорт ноге и избежать травматизма.

Выбирая спортивную обувь, обращаем внимание на:

- подошва кроссовок должна быть толстой и упругой, но не тяжёлой
- должна быть изготовлены из мягкой ткани, но иметь задник, плотно прилегающий к голеностопу
- подошва должна быть нескользкой
- застёжки в виде липучек или недлинных шнурков
- наличие супинатора

Остановимся на последнем. Комфорт стопе обеспечит специальная ортопедическая стелька, которая поможет мышцам правильно сформироваться. Встроенный в стельку супинатор приподнимает стопу в районе свода.

Литература:

1. Белова С. П. Какая спортивная форма нужна на занятиях по физической культуре в детском саду, nsportal.ru
2. СанПиН 2.4.1.2660-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» (с изменениями №1 от 20 декабря 2010г.)
3. Мартынов С.В. Предупреждение травм у детей / С.В. Мартынов. – М: Медицина, 1995. – 197 с.