**МБОУДОД Кызыл-Хаинское учебное отделение ДЮСШ с. Мугур-Аксы Муниципального района**

**Монгун-Тайгинского кожууна Республики Тыва**

Консультация для родителей:

**«Гигиена одежды и обуви**

**учащегося-спортсмена»**

Составитель: тренер-преподаватель Монгуш А.А.

2014г.

**Цель:** Сформировать активную позицию родителей в воспитании и оздоровлении ребенка в процессе получения знаний о здорового образа жизни.

**Задачи:** 1. Обучить сохранению и укреплению здоровья детей на основе гигиены одежды и обуви, и сезонным требованиям к одежде и обуви.

2. Сформировать культурно – гигиенические навыки и использовать полученные знания в повседневной жизни.

3. Взаимодействие педагогического коллектива с семьей.

**Гигиена одежды и обуви учащегося-спортсмена**

Гигиенические значение одежды и обуви, в том числе и спортивной состоит в регулировании отдачи теплоты телом человека таким образом, чтобы температура тела была постоянной, т.е. поддерживалось тепловое равновесие в организме.

Подбор одежды и обуви отражается на работоспособности, поэтому они должны соответствовать определенным гигиеническим требованиям. Одежда должна быть легкой и достаточно свободной, не затруднять движений, дыхания, кровообращения, предохранять от травм.

Основные требования к ткани для спортивной одежды: теплопроводность, воздухопроницаемость и гигроскопичность (способность поглощать водяные пары). Нижнее белье должно быть из натуральных хлопчатобумажных или шерстяных тканей.

Спортивные костюмы подбирают по росту с учетом полноты, так как не только тесная, но слишком длинная и широкая одежда затрудняет работу и может послужить причиной травм. В одежде не должно быть грубых швов и сужений во избежание потертостей. Одежда, слишком прилегающая к телу, мешает испарению пота с поверхности кожи, затрудняет теплоотдачу. Свободный покрой одежды особенно важен при занятиях по физическому воспитанию.

Одежда учащегося при занятиях в помещении или на открытом воздухе в летнее время при теплой погоде должна стоять из майки трусов.

Для занятий зимними видами спорта требуется одежда с высокими тепло- и ветрозащитными свойствами- хлопчатобумажное белье, шерстяной костюм или свитер брюками, шерстяная шапочка. При сильном ветре надевается ветрозащитная куртка. Одежду из синтетических тканей применять только для защиты от ветра, дождя и др.

Обувь учащегося-спортсмена должна быть легкой, эластичной, хорошо вентилируемой, а также обладать достаточными теплозащитными и водоупорными свойствами. Обувь не должна стеснять стопу.

В любую обувь рекомендуется вкладывать дополнительную стельку (желательно войлочную) и вынимать ее на ночь для проветривания, а под пятку помещать резиновую губку для предупреждения травм. Размеры зимней обуви должны позволять использовать теплую стельку и при необходимости две пары носков.

В результате частого употребления одежды и обувь загрязняются как изнутри, так и снаружи, что отрицательно сказывается на ее воздухопроницаемости, а также может привести к распространению инфекционных заболеваний.

***Нужно знать и соблюдать следующие правила ухода за одеждой и обувью.***

* Учащиеся не должны пользоваться спортивной одеждой и обувью не по назначению, т.е. вне занятий физкультурой и спортом. Являться на занятия нужно, как правило, в обычной одежде и обуви, переодеваться в спортивный костюм и обувь непосредственно в раздевалке во избежание занесения пыли в залы. По окончании занятия учащийся, приняв душ, должен снова надеть обычную одежду и обувь.
* Необходимо регулярно стирать спортивную одежду. Футболки, трусы, борцовки стирают после каждого тренировочного занятия.
* После занятий борьбой костюмы следует тщательно просушить, почистить, периодически их нужно стирать. Хранить одежду следует в светлом, хорошо проветриваемом помещении в висячем положении, не вплотную друг к другу.
* Для сохранения формы, вида и гигиенических свойств спортивной обуви необходим тщательный уход за ней. Намокшую и загрязненную 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. После высушивания кожаную обувь следует смазать жиром, это придаст ей мягкость, эластичность и уменьшить промокаемость.
* Важное значение имеет уход за носками. Носки надо ежедневно 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, приема ванны или душа. В банях и душевых следует пользоваться резиновыми тапочками.

При потливости ног не рекомендуется носить обувь на резиновой подошве, а также чулки и носки из капрона и нейлона, так как они не впитывают влаги. Для подсушивания кожи и уничтожения запаха пота нужно пользоваться присыпкой, лосьоном, жидкостью или использовать аэрозоль.