

Спортивная форма на занятиях по физической культуре

Физкультурой заниматься-

Надо в форму одеваться,

А в одежде повседневной,

Заниматься даже вредно!

Спортивная форма на занятиях - это обязательное условие их проведения. На занятиях ребёнок ползает, бегает, лазает. Чтобы вашему ребенку было удобно, необходимо приобрести: футболку, шорты, носки, спортивную обувь.

Во время физических упражнений повышается потоотделение, поэтому в этой же одежде, в соответствии с санитарными требованиями, нельзя находиться далее в групповой комнате. Во всех возрастных группах физкультурные занятия имеют высокую моторную плотность, то есть 80-90% занятия дети двигаются, в результате чего одежда становится влажной и теряет былую чистоту. Поэтому для поддержания здоровой гигиены ребенку необходимо иметь для занятий форму. Кроме этого специальная одежда и обувь являются соблюдением техники безопасности. Спортивная форма не стесняет движений малыша, он может выполнять различные упражнения с большой амплитудой.

Давайте вместе заботиться о том, чтобы детям было комфортно не только на физкультурных занятиях, но и после них. К правильной форме одежды относятся: спортивная футболка, шорты, носочки, обувь.

1. Футболка. Футболка должна быть изготовлена из несинтетических, дышащих материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. Желательно, чтобы у всех детей группы были футболки определённого 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 выполнять основные виды движения, такие как прыжки, бег, упражнения на растяжку.



3. Носки. Носки лучше не теплые, предназначенные для частых стирок. Желательно подобрать их по цвету под физкультурную форму.



4. Спортивная обувь. Легкая спортивная обувь с прочной резиновой подошвой. Спортивная обувь при активных движениях должна надежно поддерживать стопу ребенка.



Для профилактики травм важна плотная фиксация стопы и наличие негладкой, амортизирующей подошвы.

Чешки для занятий физкультурой в детском саду надевать ребенку не следует, они подходят только для музыкальных занятий, поскольку тонкая кожаная подошва чешек скользит и совершенно не амортизирует, кроме этого, чешки не обеспечивают поддержку и фиксацию стопы.

Наличие всех вышеперечисленных вещей несет в себе не только соблюдение и выполнение гигиенических и санитарных норм, но и выступает как один из элементов формирования эстетического вкуса детей. Наблюдая за открытием Олимпийских игр, миллионы людей рассматривают и оценивают форму спортсменов, над которой работали лучшие модельеры страны и восхищаются ее неповторимостью и своеобразием. Красивая форма придает спортсменам уверенность в своих силах.

Так давайте сделаем так, чтобы и наши дети постоянно чувствовали заботу и поддержку, направленную не только на формирование внутреннего мира, но и на создание прекрасной внешней оболочки.

