

Спортивная форма на занятиях по физической культуре

Физкультурой заниматься –
надо в форму одеваться!
А в одежде повседневной
заниматься даже вредно!

Физкультурное занятие требует соблюдения техники безопасности в спортзале. Спортивная форма на занятиях - это обязательное условие их проведения. В ходе занятий ребенок получает полное физическое развитие, учится бегать, прыгать, лазать, занимается с различным спортивным инвентарем. Чтобы вашему ребенку было удобно, необходимо иметь футболку, шорты, чешки, носочки. Нужно помнить, что во время физических упражнений повышается потоотделение, поэтому в этой же одежде, в соответствии с санитарными требованиями, нельзя находиться далее в групповой комнате.

1. Футболка. Она должна быть изготовлена из натуральных, 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 занятий, развлечений, соревнований и спортивных праздников.

2. Шорты должны быть неширокие, не ниже колен. Многие дети приходят на занятие в бриджах, что мешает им выполнять основные виды движения, такие как прыжки, бег, упражнения на растяжку и т.д.

3. Чешки должны быть точно по ноге ребенка. Иногда родители покупают чешки на вырост не понимая, как неудобно малышу заниматься в такой обуви. Удобство чешек в том, что они не скользят при выполнении упражнений. За счет тонкой подошвы на каждом занятии происходит тренировка мышц стопы и профилактика плоскостопия.

4. Носки желательно подобрать по цвету под физкультурную форму, а лучше если они будут белые, они всегда выглядят аккуратно и их удобно стирать и отбеливать.

Спортивная форма всегда должна быть в кабинке ребенка, ведь на неделе проходит два физкультурных занятия, ежедневная утренняя гимнастика, а кто-то из детей посещает спортивные секции в дошкольном учреждении. Забирать форму стирать нужно только на выходные, а в понедельник чистая и отглаженная форма должна снова лежать в кабинке вашего ребенка.

Если ваш ребенок посещает танцевальную или спортивную студию вне детского сада, необходимо приобрести две пары чешек, чтобы не забывать постоянно переносить их с одного места на другое.

Очень часто приходится слышать от детей: «Мама забрала стирать форму», «Оставили чешки на тренировке» и т.д. и у некоторых это длится неделями. Пожалуйста, не создавайте проблем своим детям! Пусть им будет удобно и комфортно заниматься!

Пусть наши дети будут здоровы!!!