

«Спортивная форма на занятиях физической культурой в детском саду»

На занятиях физической культурой необходимо соблюдать гигиенические требования!

По требованиям СанПиНа необходимо детям надевать спортивную форму!

Физкультурное занятие обязательно требует соблюдения техники безопасности в спортзале.

Спортивная форма на занятиях — это обязательное условие их проведения. Ребенок получает полное физическое развитие, учится ползать, бегать, лазать. Чтобы вашему ребенку было удобно, для занятий физической культурой должны быть: футболка, шорты, спортивная обувь, 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 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 (черные) должны быть неширокие, не ниже колен. Некоторые дети приходят на занятие в бриджах или джинсовых шортах. Такой вид одежды сковывает движения детей, и они не могут полноценно выполнить бег, прыжки, упражнения на растяжку и прочее. В спортивных шортах не должно быть карманов, это также отвлекает детей, и при ходьбе или беге, дети держат руки, не как положено, согнутые в локтях, что так же является защитой, если ребёнок запнулся и падает, он может подстраховаться руками. А так же маленькие дети любят класть в карманы

мелкие предметы, что так же может отвлекать детей от занятий.

3. Спортивная обувь (кроссовки, кеды или чешки) не скользит при выполнении упражнений. Обувь должна быть по размеру, чтобы не спадала при ходьбе или беге с пяток.

4. Носки должны быть не слишком теплые, предназначенные для частых стирок. Желательно подобрать их по цвету под физкультурную форму.

