

«Зачем нужна физкультурная форма в ДОУ»

Инструктор по физической культуре
Лебедева М.В.



Физкультурой заниматься – надо в форму одеваться!

А в одежде повседневной, заниматься даже вредно!

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, необходимо приобрести: футболку, шорты, тапочки на резиновой подошве, 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.

Футболка должна быть изготовлена из несинтетических, дышащих материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. Желательно, чтобы у всех детей группы были футболки белого цвета. Это вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.

2. Шорты - бриджи

Шорты (для мальчиков) должны быть неширокие, не ниже колен. Бриджи (для девочек) облегающие, не ниже колен. Многие дети приходят на занятие в колготках, лосинах, что мешает им заниматься из-за перегрева.

3. Тапочки на резиновой подошве - чешки.

Тапочки на резиновой подошве не скользят при выполнении упражнений. За счёт хорошего сцепления с поверхностью пола и гимнастических снарядов. Чешки необходимы для занятий по профилактике плоскостопия, где у детей происходит массаж стопы за счет тонкой подошвы. Обувь должна быть по размеру ноги ребёнка, с глубокой пяткой и носком, чтобы исключить травмоопасную ситуацию и дать возможность ребёнку с удовольствием выполнять разнообразные движения на гимнастических снарядах.

4. Носочки.

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

Давайте приучать детей к спорту вместе и правильно!