

## ФИЗКУЛЬТУРОЙ ЗАНИМАТЬСЯ – НАДО В ФОРМУ ОДЕВАТЬСЯ! А В ОДЕЖДЕ ПОВСЕДНЕВНОЙ ЗАНИМАТЬСЯ ДАЖЕ ВРЕДНО!

Занятие физкультурой обязательно требует соблюдения техники безопасности в спортзале. Спортивная форма – это обязательное условие их проведения. Ребенок получает полное физическое развитие, учится ползать, бегать, прыгать, лазать. 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, а также выходить на прогулку.

Одежда и обувь для физкультурных занятий должна быть сменной и не использоваться детьми в качестве повседневной.

К правильной форме одежды относятся: спортивная футболка, шорты, носочки, спортивная 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.** Спортивные шорты должны быть неширокие, не ниже колен. Некоторые дети приходят в спортзал в бриджах, что сковывает их движения, затрудняет выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений, таких как прыжки, бег, упражнения на растяжку и т.д., мешает полноценному участию в подвижных играх и эстафетах.

**3. Носочки.** Носочки должны быть не слишком теплые, предназначенные для частых стирок (предпочтительнее из хлопка). Желательно подобрать их по цвету под физкультурную форму, для создания эстетически грамотно выстроенного образа.

**4. Спортивная обувь.** Для занятий необходима легкая спортивная обувь с прочной резиновой подошвой. Для профилактики травм важна плотная фиксация стопы и наличие негладкой, амортизирующей подошвы. Также, ограничение подвижности пальцев стопы в обуви с зауженной носочной частью приводит к большим усилиям при беге, уменьшению устойчивости, и большой вероятности падения ребёнка. Недостаточная длина обуви – к сгибанию пальцев стопы и их натиранию. А в чрезмерно свободной обуви стопа теряет устойчивость, может подвергаться повреждениям связочного аппарата и суставов.

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. Красивая форма придает юным спортсменам уверенность в своих силах.

Инструктор по физической культуре Яковлева Т.С.

## **ФИЗКУЛЬТУРОЙ ЗАНИМАТЬСЯ - НАДО В ФОРМУ ОДЕВАТЬСЯ! А В ОДЕЖДЕ ПОВСЕДНЕВНОЙ ЗАНИМАТЬСЯ ДАЖЕ ВРЕДНО!**

Занятие физкультурой обязательно требует соблюдения техники безопасности в спортзале. Спортивная форма - это обязательное условие их проведения.

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, а также выходить на прогулку.

Одежда и обувь для физкультурных занятий должна быть сменной и не использоваться детьми в качестве повседневной.

К правильной форме одежды относятся: ***спортивная футболка, шорты, носочки, спортивная обувь.***

***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.** Спортивные шорты должны быть неширокие, не ниже колен, чтобы не сковывать движения в упражнениях, прыжках, беге, упражнениях на растяжку и т.д. Не мешали полноценному участию ребенка в подвижных играх и эстафетах.

**3. Носочки** должны быть не слишком теплые, предназначенные для частых

стирок (предпочтительнее из хлопка). Желательно подобрать их по цвету под физкультурную форму, для создания эстетически грамотно выстроенного образа.

#### **4. Спортивная обувь.**

Для занятий необходима *легкая спортивная обувь с прочной резиновой подошвой.*

Для профилактики травм важна плотная фиксация стопы и наличие негладкой, амортизирующей подошвы. Обувь необходимо подбирать по размеру, так как в чрезмерно свободной обуви стопа теряет устойчивость и может подвергаться повреждениям связочного аппарата и суставов.

