

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.

