

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, спортивная форма должна состоять из: футболки, шорт, чешек, носочков.



Нужно помнить, что во время физических упражнений повышается потоотделение, поэтому одежду, после занятий рекомендуется менять.

После занятий в спортивном зале, дети возвращаются в группу и переодеваются, снимают с себя спортивную форму, и одевают чистую, сухую одежду. Благодаря этому снижается риск простудных заболеваний. Детям это действие позволяет почувствовать себя взрослым и самостоятельным.

Таким образом, такой несущественный, с точки зрения некоторых родителей, нюанс, как спортивная форма для физкультурного занятия, помогает ребенку сохранить здоровье, а также гармонично развиваться в художественно-эстетической области, в познавательной области, в социально-коммуникативной области, и конечно же, совершенствоваться в физическом развитии.

Давайте приучать детей к спорту вместе и правильно!

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детские сад компенсирующего вида № 356

Спортивная форма на занятиях физической культурой в ДОУ

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



Подготовила: воспитатель, инструктор по ф.к. Крус Ю.А.

Что в себя включает спортивная форма в ДОУ:

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

Шорты

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.



Чешки

Они не скользят при выполнении упражнений. За счет тонкой подошвы происходит непроизвольная профилактика плоскостопия.



Носочки

Носки для занятий рекомендуется одевать не слишком теплые, без тугих резинок, предназначенные для частых стирок.