

Спортивная форма для занятий по Физической культуре в детском саду.

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

Дети дошкольного возраста, посещая физкультурные занятия, спортивно-массовые мероприятия, осваивают необходимые, соответствующие возрасту способы двигательной активности: учатся ползать, лазать, бегать, прыгать, вместе играть, соревноваться. В процессе деятельности дети учатся соблюдать гигиену. Спортивная форма - это обязательное условие успешного проведения мероприятий физической направленности. Наличие правильной спортивной формы способствует поддержанию здоровой гигиены, соблюдению техники безопасности и созданию комфорта при выполнении движений.

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 определённого цвета.

Это вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников. Стандартный цвет футболок в нашем саду - белый.

2. Шорты.

Шорты должны быть неширокие, не ниже колен, желательно, без карманов.

Многие дети приходят на занятие в широких бриджах, что мешает им выполнять основные виды движения, такие как прыжки, бег,

упражнения на растяжку и т.д. Классический цвет для шорт - черный.

3. Спортивная обувь.

Чешки должны быть точно по ноге ребенка. Иногда родители покупают чешки на вырост не понимая, как неудобно малышу заниматься в такой обуви. Удобство чешек в том, что они не скользят при выполнении упражнений. За счет тонкой подошвы на каждом занятии происходит тренировка мышц стопы и профилактика плоскостопия.

4. Носочки.

Носки лучше не слишком теплые, предназначенные для частых стирок (лучше хлопчатобумажные).

После занятий в спортивном зале, дети возвращаются в группу и переодеваются, снимая с себя спортивную форму, и одевают чистую, сухую одежду, благодаря чему снижается риск простудных заболеваний в холодную, ветреную погоду. А детям это действие позволяет почувствовать себя взрослым и самостоятельным.

Таким образом, такой несущественный, с точки зрения некоторых родителей момент, как спортивная форма 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!