

«Физкультурная форма – не роскошь, а необходимое требование!»

Сегодня мы с вами поговорим о спортивной форме для занятий физкультурой в детском саду.

Физкультурные занятия – основная форма систематического обучения детей физическим упражнениям.

Значение занятий заключается в комплексном формировании культуры движений, систематическом осуществлении оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, выполнение которых обеспечивает физическое развитие, функциональное совершенствование организма, укрепление здоровья ребенка, приобретение им правильных двигательных навыков, воспитание физических качеств и эмоционально-положительного отношения к физкультуре и спорту, всестороннее развитие личности.



«Физкультурой заниматься, надо в форму одеваться, А в одежде повседневной заниматься очень вредно!»

Согласно санитарным требованиям и нормам, детям дошкольного возраста недопустимо в одной одежде находиться в групповой комнате и заниматься физкультурой.

Поэтому обязательным условием проведения занятий физической культуры в детском саду является наличие у детей спортивной формы.

Для занятий в спортивном зале подготовьте:

- футболку,
- шорты,
- Белые носки.

Форму для девочек выбирайте без отвлекающих элементов: рюши, бантики, завязки, ремешки отвлекают от занятия, это может явиться причиной травматизма.



1. Футболка. Футболка должна быть изготовлена из натуральных, дышащих материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. Это вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.

2. Шорты. Шорты должны быть темного, желательно черного цвета, 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.

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

Одежда детей должна быть хорошего качества, чистая, сухая, из натуральных материалов, соответствовать размеру ребенка и не стеснять его движений.

При определенных нагрузках, во время занятия, у детей повышается потоотделение, чтобы не нарушать теплообмен, футболка надевается на голое тело.

Дети должны переодеваться в спортивную форму непосредственно перед физкультурным занятием. А сразу по окончании занятия переодеваться в повседневную одежду.

В детском саду принято придерживаться одинаковой цветовой гаммы для спортивной формы: белый верх, темный низ. Это позволяет вырабатывать дисциплину и командный дух, но вовсе не означает, что у всех детей в группе должны быть одинаковые футболки и шорты.

Физкультурные занятия проводятся осенью, зимой и весной как в помещении, так и на воздухе. В летнее время (за исключением дождливых дней) все занятия организуются на воздухе, на физкультурной площадке. Время физкультурных занятий рассчитано так, чтобы по окончании дети вернулись в группу и при необходимости переоделись в сухую одежду.

Занятия в помещении и на воздухе взаимосвязаны: они осуществляют комплексное решение всех оздоровительных и воспитательно-образовательных задач. Для занятий на воздухе не нужно приобретать отдельный комплект одежды, однако в дни, когда по расписанию у детей есть физкультура, лучше всего приводить их в детский сад в так называемой активной одежде: спортивный костюм, леггинсы и т.п. (учитывая погодные условия). К одежде для занятий физкультурой на улице предъявляются те же требования: чистота, удобство, подходящий размер, натуральные ткани и т.д. Из обуви подходят: кроссовки, кеды, мокасины, спортивные ботинки и т.д. Обувь для улицы должна быть изготовлена из мягких материалов, иметь супинатор, очень важно, чтобы подошва была упругой, иначе ребенку будет сложно выполнять некоторые упражнения (например, подниматься на носочки). Спортивная обувь должна быть не слишком тяжелой. Во время занятий ребенку должно быть легко и удобно поднимать ноги.

Спортивная форма на занятиях по физической культуре

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, носочки.

Нужно помнить, что во время физкультурных занятий ребенок много двигается, повышается потоотделение, поэтому в этой же одежде, в соответствии с санитарными требованиями, нельзя далее находиться в группе и выходит на улицу.

- **ФУТБОЛКА** должна быть изготовлена из натуральных материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. Желательно, чтобы у всех детей группы были футболки определенного цвета. Это вырабатывает у детей командный дух и дисциплинированность.
- **ШОРТЫ** должны быть неширокие и не стесняющие движения.
- **ОБУВЬ** Чешки не подходят для наших занятий, они скользят и могут привести к травме. В зале мы занимаемся в носках.
- **НОСКИ** лучше не слишком теплые

