

Спортивная форма на занятиях по физической культуре.



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

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, спортивную обувь, носочки. 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 не синтетических, дышащих материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. Желательно, чтобы у всех детей группы были футболки белого цвета. Это повышает дисциплину и вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет, спортивных праздников.

2. Шорты. Шорты должны быть неширокие, не ниже колен. Желательно, чтобы у всех детей группы были шорты чёрного цвета. 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. Спортивная обувь. Лучше всего для занятий подойдут кеды или кроссовки, они не скользят при выполнении упражнений. В правильно выбранной обуви стопа будет хорошо зафиксирована. Это уменьшает риск неправильной нагрузки на голеностоп, защищает от вывихов и ушибов. Также важен цвет подошвы – темная иногда «красится» - оставляет следы на светлом покрытии. Любую обувь нужно мерить – в ней ребенок должен чувствовать себя комфортно.

4. Носочки. Носки лучше не слишком теплые, предназначенные для частых стирок. Желательно подобрать их по цвету под физкультурную форму.