

Спортивная форма для занятий в помещении:

Футболка: из несинтетических, дышащих материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. На футболке не должно быть цветных принтов, рюш, бантиков или страз. Желательно, чтобы у всех детей группы были футболки определённого цвета: это вырабатывает командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.



Шорты: трикотажные, неширокие, длиной не ниже колен. Запрещается одевать бриджи, так как они мешают ребенку выполнять основные виды движения: прыжки, бег, упражнения на растяжку и т.д.



Физкультурное занятие требует соблюдения техники безопасности при его проведении. Одним из обязательных условий её соблюдения является наличие спортивной формы у детей.

Согласно санитарным требованиям и нормам, детям дошкольного возраста не допустимо в одной одежде находиться в групповой комнате и заниматься физкультурой. Поэтому обязательным условием проведения занятий физической культурой в детском саду является наличие у детей спортивной формы.

Важно выбирать форму без отвлекающих элементов: рюши, бантики, завязки, ремешки. Это может отвлечь ребенка от занятия, что может явиться причиной травматизма.

Спортивная форма на занятиях физической культурой

Инструктор по физической культуре:
Арабаджи М.Н.



САМАРА

Обувь: главное требование к обуви – подошва должна быть тонкой, но не скользкой. Тонкая подошва способствует профилактике плоскостопия. Обувь должна быть подобрана по размеру. Нельзя заниматься в обуви, которая ребенку велика или мала.



Носочки: лучше не слишком теплые, предназначенные для частых стирок, подходящие по цвету под форму. Обязательно одевание носочков. Не рекомендуется надевать спортивные шорты на колготки при занятиях в помещении. Колготки препятствуют свободному выполнению движений, в них ребенку будет жарко, и он будет потеть.

Для чего необходима форма на занятиях?

- во время занятий повышается потоотделение, поэтому в этой же одежде нельзя находиться в группе;
- когда ребенок переодевается, он подготавливается, настраивается на занятие морально;
- в чешках необходимо заниматься для профилактики плоскостопия;
- ребенку комфортно и удобно заниматься в спортивной форме;
- один цвет футболок помогает выработать командный дух и дисциплину.



После занятий в спортивном зале дети должны возвращаться в группу и переодеваться, снимая с себя спортивную форму и одевая чистую, сухую одежду, благодаря чему снижается риск простудных заболеваний.

Наличие формы позволяет ребёнку чувствовать себя комфортно и в психологическом плане. Надевая спортивную форму, ребенок настраивается, внутренне готовится к предстоящей деятельности, что повышает эффективность физических нагрузок. Благодаря спортивной форме и обуви у ребенка создается представление о том, что для определённых видов деятельности необходима специальная одежда. А если эта одежда еще и красива, аккуратна и опрятна, – это создаёт предпосылки для развития эстетического восприятия совместной деятельности.

