

СПОРТИВНАЯ ОДЕЖДА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

Физическое развитие дошкольников требует соблюдения техники безопасности в спортивном зале и дисциплины. Спортивная форма – одно из обязательных условий.

Ребенок получает полное физическое развитие, учится прыгать, бегать, лазать.

Чтобы Вашему ребенку было удобно, необходимо приобрести: футболку, шорты, спортивную обувь на резиновой подошве, 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 дышащих материалов (хлопок!), а не синтетика; без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. Желательно, чтобы у всех детей группы были футболки определенного цвета. Это дисциплинирует и вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.

2.ШОРТЫ. Спортивные шорты должны быть неширокие, не ниже колен, без карманов. Не правильно подобранные шорты (штаны), сковывают движения, затрудняют выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений, таких как прыжки, бег, упражнения на растяжку и т.д., мешают полноценному участию в подвижных играх и эстафетах.

3.КЕДЫ ИЛИ КРОССОВКИ. Они не скользят при выполнении упражнений. В «правильной» обуви формируется правильный бег, ходьба.

Кеды (кроссовки) должны быть без шнурков и завязок, на резиновой подошве. Обувь должна соответствовать размеру стопы, чтобы не стеснять ногу и не нарушать кровообращение, быть лёгкой и удобной, подошва – мягкой и гибкой.

4.НОСОЧКИ. Носочки должны быть не слишком теплые, предназначенные для частых стирок (предпочтительнее из хлопка). Желательно подобрать их по цвету под физкультурную форму, для создания эстетически грамотно выстроенного образа будущего настоящего олимпийца.

Нарушения:

- неудобная, сковывающая движения и затрудняющая теплообмен одежда;
- очки, у плохо видящих детей, не закрепленные на затылке резинкой.
- посторонние колющие предметы на одежде или в карманах (значки, заколки, игрушки и т.п.).
- бусы, браслеты, часы, цепочки, тесемки, завязывающиеся на шее;
- длинные, не убранные в косу или не подобранные на резинку волосы у девочек;

