

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К СПОРТИВНОЙ ФОРМЕ И ОБУВИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ДОО

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

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.



Физкультурное занятие обязательно требует соблюдения техники безопасности при его проведении.

Одним из обязательных условий её соблюдения является наличие **спортивной формы** у детей.

Ребенок получает полное физическое развитие, учится прыгать, бегать, ползать, лазать. Чтобы вашему ребенку было удобно, необходимо приобрести: футболку, шорты, носочки, для занятий физической культурой.

Родителям нужно помнить, что во время физических упражнений повышается потоотделение, поэтому если ребенок наденет шорты на колготки, он вспотеет, в связи с этим основным требованием при проведении физкультуры в помещении является обязательное одевание носочков. Так же следует знать, что в этой же одежде, в соответствии с санитарными требованиями, нельзя находиться далее в групповой комнате, то есть у вашего ребенка должна быть специальная форма для занятий физкультурой, которая одевается непосредственно перед занятием и снимается после него.

Одежда детей должна быть чистая, сухая, из материалов, обладающих хорошей тепло – проводимостью, соответствовать размеру ребенка и не стеснять его движений.

Спортивная форма для занятий физической культурой:

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.

2.Шорты. Шорты должны быть 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.

4.Носочки. Носки лучше не слишком теплые, предназначенные для частых стирок.

Консультацию подготовила
инструктор по физической культуре
Селиверстова Наталья Анатольевна
с использованием интернет-ресурса
<https://schools.by/>