

Физкультурная форма на занятиях по физической культуре в ДОУ

Физкультурное занятие обязательно требует соблюдения техники безопасности при его проведении. Одним из обязательных условий её соблюдения является наличие спортивной формы у детей. Одежда должна быть такой, чтобы в любой ситуации, при организации любой деятельности ребенок чувствовал себя легко, уютно, комфортно.

Уважаемые родители, чтобы Вашему ребёнку было удобно заниматься на занятиях по физическому развитию, мы рекомендуем приобрести физкультурную форму: футболку, шорты, носки, кеды. 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.

Требования к одежде для занятий физкультурой:

- одежда должна быть чистой;
- должна впитывать пот;
- должна иметь длину, позволяющую выполнять свободно разные физические движения;
- должна быть лёгкой и удобной.

1. ФУТБОЛКА.

Футболка должна быть изготовлена из хлопчатобумажных, дышащих материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей, белого цвета.

2. ШОРТЫ.

Шорты должны быть чёрного цвета, не ниже колен, допускаются с белыми лампасами с боку. 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 должны быть желательно светлого цвета, не слишком тёплые, предназначенные для частых стирок.

Требования, к обуви:

4. КЕДЫ (кроссовки).

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.

- подошва кроссовок должна быть толстой и упругой;
- должна быть изготовлена из мягкой ткани, должна иметь супинатор.

Спортивная одежда должна быть удобной и не тесной, поэтому перед покупкой любой спортивной вещи сначала померяйте её, убедитесь, что она вам подходит.

Спортивная обувь должна не давить и не натирать, должна быть удобной и не слишком тяжёлой. Во время занятий бегом должно быть легко и удобно поднимать ноги.

Важно помнить, что спортивная форма для занятий необходима не только с точки зрения гигиены, это ещё и важный фактор безопасности детей во время занятия. Спортивная форма не стесняет и не ограничивает движения детей. Она не создает ситуаций, опасных для здоровья ребят во время совместной деятельности. Правильно подобранная спортивная обувь сохранит ноги ребенка здоровыми, а также уберезет его от падения на гладком полу. 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.

Также спортивная форма помогает ребенку социализироваться, почувствовать свою причастность к общему делу. Благодаря спортивному костюму и спортивной 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.

После занятий в спортивном зале, дети возвращаются в группу и переодеваются, снимая с себя спортивную форму, и одевают чистую, сухую одежду, благодаря чему снижается риск простудных заболеваний в холодную, ветреную погоду. А детям это действие позволяет почувствовать себя взрослым и самостоятельным. Таким образом, такой несущественный, с точки зрения некоторых родителей момент, как спортивная форма помогает ребенку сохранить здоровье, а также гармонично развиваться в художественно-эстетической области, в познавательной области, в социально-коммуникативной области, и конечно же, совершенствоваться в физическом развитии.

Давайте приучать детей к спорту вместе!

