

Спортивная форма на занятиях физической культурой



Физкультурой заниматься –
Надо в форму одеваться!
А в одежде повседневной
Заниматься даже вредно!

Физкультурное занятие обязательно требует соблюдение техники безопасности в спортзале.

Спортивная форма на занятиях – необходимое условие их проведения. Ребенок получает полное физическое развитие: учиться ползать, лазать, подлезать, бегать, прыгать, метать.

Чтобы Вашему ребенку было удобно, необходимо приобрести:

- футболку,
- шорты,
- носочки,
- спортивную обувь.

! Важно помнить – во время физкультурных занятий ребенок много двигается, повышается потоотделение, поэтому в этой же одежде, в соответствии с санитарными требованиями, нельзя находиться далее в группе и выходить на улицу.



➤ Футболка

Должна быть изготовлена из не синтетических, а дышащих, натуральных материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей.

Желательно, чтобы у всех детей группы были футболки определённого цвета – это вырабатывает у ребят командный дух, дисциплинированность во время проведения эстафет, праздников, спортивных мероприятий!

Команда – это круто!



➤ Шорты

Шорты должны быть не широкие и не стесняющие движение, не ниже колен. Бриджи мешают при выполнении основных видов движений: лазанье, прыжки, упражнения на растяжку.

➤ Носочки

Не слишком теплые, предназначенные для частых стирок. Желательно подобрать их по цвету физкультурной формы.

➤ Спортивная обувь

Эластичная подошва (гнувшаяся), прорезиненная (она не будет скользить). Удобнее для детей фиксация на спортивной обуви – липучки, шнурки часто развязываются, ребенок может наступить и упасть.

Чешки не подходят для занятий физкультурой – они скользят, не фиксируют стопу и могут привести к травме!

