

Рекомендации для родителей

Спортивная форма на занятиях физической культурой

На занятиях физкультурой необходимо соблюдать гигиенические требования!



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

По требованиям СанПиНа необходимо детям одевать спортивную форму!

Физкультурное занятие требует соблюдения техники безопасности в спортзале, спортивная форма - это обязательное условие их проведения. Ребенок получает полное физическое развитие, учится ползать, бегать, лазать. Чтобы вашему ребенку было удобно, необходимо приобрести: футболку, шорты, спортивную обувь, 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 должна быть изготовлена из несинтетических, дышащих материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. Желательно, чтобы у всех детей группы были футболки определённого цвета (например, белого). Это вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.
2. Шорты (например, черные) 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.
3. Спортивная обувь (чешки для зала, для улицы кроссовки или кеды) не скользит при выполнении упражнений.
4. Носки должны быть не слишком теплые, предназначенные для частых стирок. Желательно подобрать их по цвету под физкультурную форму.

«ОСНОВНЫЕ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОДЕЖДЕ ДЕТЕЙ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ДЕТСКОМ САДУ»

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 ползать, бегать, лазать. Чтобы ребенку было удобно, необходимо приобрести: футболку, шорты, кроссовки или кеды, носочки для занятий в помещении; удобную спортивную одежду и спортивную обувь (кеды, кроссовки) для занятий на улице.

Родителям и воспитателям 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 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. Обувь должна соответствовать размеру стопы, чтобы не стеснять ногу и не нарушать кровообращение, быть лёгкой и удобной, подошва – мягкой и гибкой.

Спортивная форма для занятий в помещении:

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.

3.Обувь. Необходимо иметь кроссовки или кеды они не скользят при выполнении упражнений.

4.Носочки. Носки лучше не слишком теплые, предназначенные для частых стирок. Желательно подобрать их по цвету под физкультурную форму.

Физкультурные занятия проводятся осенью, зимой и весной как в помещении, так и на воздухе. В летнее время (за исключением дождливых дней) все занятия организуются на воздухе, на физкультурной площадке. Занятия в помещении и на воздухе взаимосвязаны: они осуществляют комплексное решение всех оздоровительных и воспитательно-образовательных задач. Условия проведения занятий определяют их некоторую специфику:

Занятия, проводимые в помещении, при обязательном соблюдении оздоровительно-гигиенических условий (открытые окна, фрамуги, облегченные костюмы и обувь детей) обеспечивают правильность, красоту и точность движений, воспитывают общую культуру движений. Они могут проходить с различными предметами и в сопровождении музыки.

Занятия на воздухе имеют максимально оздоровительный эффект, позволяют выполнять движения на большом пространстве, усиливают физическую нагрузку, предоставляют широкие возможности для проведения спортивных игр, эстафет. Однако теплый костюм и обувь не способствуют точности, выразительности и красоте движений.

