

ФОРМА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ В ДОУ



В детском саду занятия по физической культуре, начиная со второй младшей группы, проводит инструктор по физической культуре. Согласно санитарным нормам, детям дошкольного возраста недопустимо в одной одежде находиться в групповой комнате и заниматься физкультурой. Поэтому обязательным условием проведения занятий физической культуры в детском саду является наличие у детей спортивной формы.



Для занятий в спортивном зале приготовьте малышу футболку, шорты и специальную обувь.

Приготовьте хлопчатобумажную футболку, шорты должны позволять детям свободно выполнять основные виды движений: бег, прыжки, ползание, лазание.

Выбирайте форму без отвлекающих элементов: рюши, бантики, завязки, ремешки отвлекают ребёнка от занятия, что может явиться причиной травматизма.

При определённых нагрузках, во время занятия, у детей повышается потоотделение, чтобы не нарушать теплообмен, футболка надевается на голое тело.

В случае пониженной температуры в помещении, например в межотопительный сезон, вопрос о спортивной форме рассматривается отдельно.

Дети должны переодеваться в спортивную форму непосредственно перед физкультурным занятием. А сразу после окончания занятия переодеваться в повседневную одежду.

В детском саду принято придерживаться одинаковой цветовой гаммы* для спортивной формы: светлый верх, тёмный низ. Это позволяет вырабатывать дисциплину и командный дух.

***цвет футболок в вашей группе уточняйте у воспитателя**

Обувь для физкультурных занятий

Для того, чтобы подготовить ребёнка к физкультурным занятиям в детском саду необходимо приобрести качественную спортивную экипировку.

Одним из важнейших элементов этой экипировки является обувь. Надо знать что правильное формирование стопы у ребёнка-залог здоровья не только его ног, но и позвоночника.

Красивая походка, правильная осанка и здоровое будущее во многом зависит от того, какую обувь он носит. Особенно, какую обувь он носит во время физкультурных занятий, когда его стопа подвергается большим нагрузкам и нуждается в правильной фиксации и поддержке.

Для того чтобы выбрать своему ребёнку обувь, необходимо учитывать как общие требования к детской обуви, так и специальные требования к обуви для занятий физической культурой.



Что учитывать при выборе?

Среди общих правил следует обращать внимание на следующие факты:

-материал внутренней части обуви должен быть преимущественно натуральный и/или перфорированный. В такой обуви стопа не будет скользить, потеть и раздражаться;

-внешний материал носка при нажатии должен мгновенно возвращаться в прежнюю форму; подошва, в особенности её передняя часть, должна очень хорошо гнуться, обеспечивая стопе возможность выполнять свою работу полностью;

-до 7 лет в обуви должен присутствовать супинатор (обувь должна быть с абсолютно плоской стелькой);

-обувь должна быть по размеру вашему ребенку, длина по стельке не должна превышать длину стопы ребёнка более, чем на 1см;

-обувь должна хорошо фиксироваться на голеностопе.

Специальные требования

Специальные требования - это фиксация и амортизация, обеспечивающие безопасность и сохранность здоровья ребёнка при беге, прыжках, резких движениях. Для того чтобы обувь не скользила, в ней должен быть предусмотрен протектор обеспечивающий сцепление с поверхностью покрытия спортивного зала. Липучки и молнии хуже шнурков. Выбирайте обувь на шнурках или с плотными резинками.

