

Спортивная форма на занятиях физической культуры.

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



Физкультурное занятие обязательно требует соблюдение техники безопасности в спортивном зале. Спортивная форма на занятиях-это обязательное условие их проведения. Ребенок получает полное физическое развитие, учится ползать, бегать, лазать. Чтобы вашему ребенку было удобно, необходимо приобрести: футболку, шорты, чешки, 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. Футболка должна быть изготовлена из несинтетических, дышащих материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. Желательно, чтобы у всех детей группы были футболки определенного цвета (белого). Это вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.

2. Шорты. Шорты должны быть не широкие, не ниже колен. Многие дети приходят на занятия в бриджах, что мешает им выполнять основные виды движения, такие как прыжки, бег, упражнения на растяжку и т.д.

3. Чешки. Они не скользят при выполнении упражнений. За счет тонкой подошвы дети невольно проводят профилактику плоскостопия.

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



Инструктор по физической культуре
С. А. Филиппова