

«Зачем нужна физкультурная форма в ДОУ?»

Автор составитель: инструктор по физической культуре

Уфимцева Марина Владимировна

МАДОУ № 3

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

Физкультурное занятие обязательно требует соблюдения техники безопасности в спортзале. Спортивная форма на занятиях - это обязательное условие их проведения, в первую очередь, вопрос гигиены. 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. Ребенок получает полное физическое развитие, учится ползать, бегать, лазать.

Чтобы вашему ребенку было удобно, необходимо приобрести: футболку, шорты, чешки.

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. Девочкам можно приобрести бриджи.

Во время занятий физкультурой на свежем воздухе дети выполняют общеразвивающие упражнения, играют в подвижные игры, соревнуются в эстафетах, с детьми проводится мониторинг, поэтому необходимо приводить ребёнка в спортивной, удобной одежде (кроссовки, спортивные штаны). Это, прежде всего, необходимо для безопасности вашего ребёнка!

3. Чешки

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

4. Носочки

Носки лучше не слишком теплые, предназначенные для частых стирок. Желательно хлопок и подобрать их можно по цвету под физкультурную форму.

Давайте приучать детей
к физкультуре и спорту вместе и правильно!

