



«Значимость спортивной формы на занятиях по физической культуре»

Презентация подготовлена
инструктором по Ф.К.

Здоровый ребенок характеризуется, прежде всего, гармоничным, соответствующим возрасту физическим, интеллектуальным, эмоционально-волевым, нравственным и социальным развитием.

Физкультурное занятие обязательно требует соблюдения техники безопасности в спортзале.

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, кроссовки, носочки.

Требования к спортивной форме

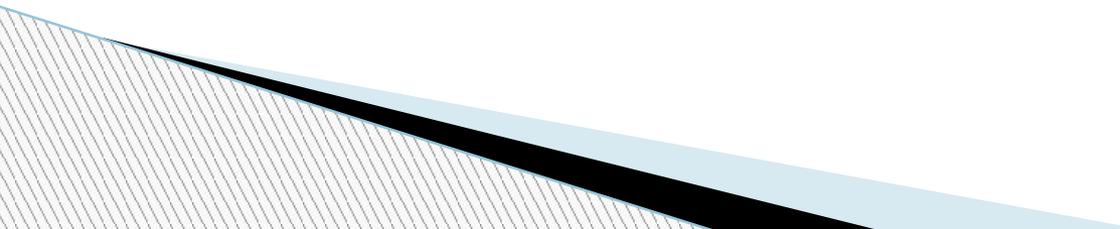
- 1) Спортивная детская одежда должна быть лёгкой, удобной, без излишней фурнитуры, соответствующей погодным условиям. Материал желательно натуральный, дышащий. Шорты не ниже колен, неширокие. Некоторые дети приходят на занятия в бриджах, но эта одежда мешает делать прыжки и растяжку.
- 2) Все завязки и застёжки должны быть расположены так, чтобы ребёнок мог самостоятельно одеть и снять спортивную форму.
- 3) Пояса и резинки не должны туго перетягивать живот.
- 4) Бельё не должно иметь грубых швов, предпочтение следует отдать нижнему белью из натуральных материалов.

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.

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.



Носочки.

Носки лучше не слишком теплые,
предназначенные для частых стирок.
Желательно белые.

Спортивная обувь.

Легкая спортивная обувь с прочной резиновой подошвой. Спортивная обувь при активных движениях должна надежно поддерживать стопу ребенка. Для профилактики травм важна плотная фиксация стопы и наличие негладкой, амортизирующей подошвы. Чешки для занятий физкультурой в детском саду надевать ребенку **не следуют**, они подходят только для музыкальных занятий, поскольку тонкая кожаная подошва чешек скользит и совершенно не амортизирует, кроме этого, чешки не обеспечивают поддержку и фиксацию стопы.



Наличие всех вышеперечисленных вещей несет в себе не только соблюдение и выполнение гигиенических и санитарных норм, но и выступает как один из элементов формирования эстетического вкуса детей. Наблюдая за открытием Олимпийских игр, миллионы людей рассматривают и оценивают форму спортсменов, над которой работали лучшие модельеры страны и восхищаются ее неповторимостью и своеобразием. Красивая форма придает спортсменам уверенность в своих силах.

Так давайте сделаем так, чтобы и наши дети постоянно чувствовали заботу и поддержку, направленную не только на формирование внутреннего мира, но и на создание прекрасной внешней оболочки!

Спасибо за внимание!!!

