



# **«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*

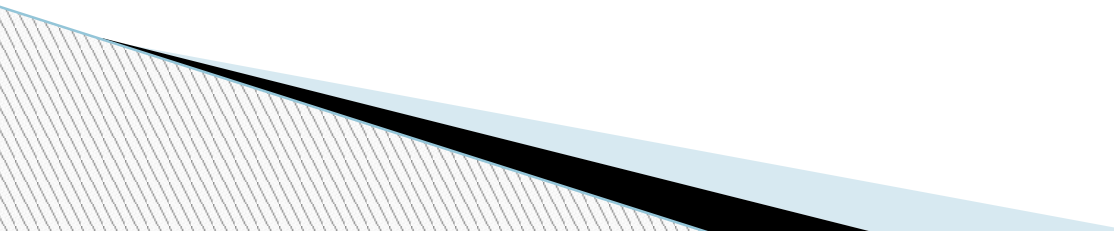
- 1) Спортивная детская одежда должна быть лёгкой, удобной, без излишней фурнитуры, соответствующей погодным условиям. Материал желательно натуральный, дышащий. Шорты не ниже колен, неширокие. Некоторые дети приходят на занятия в бриджах, но эта одежда мешает делать прыжки и растяжку.
- 2) Все завязки 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!!!**

