Заклад дошкільної освіти №70

Виконала: Катерина Чех

Спортивна форма для занять фізичною культурою

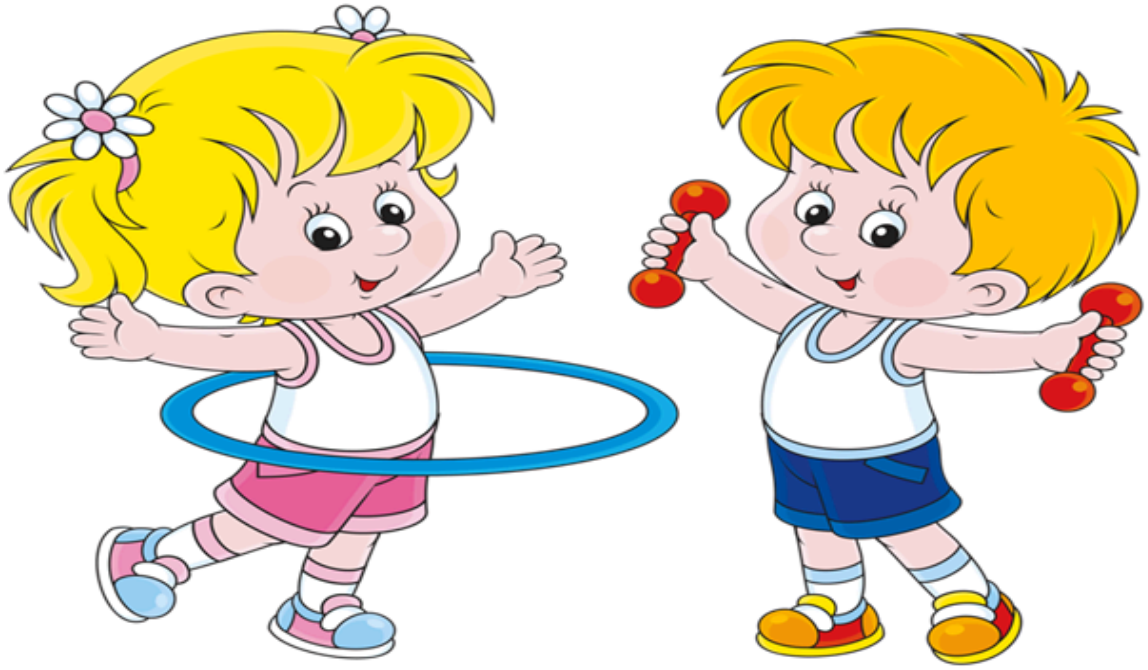
Спортивна форма для занять фізичною культурою:

1.Футболка. Футболка повинна бути виготовлена з не синтетичних, дихаючих матеріалів, без декоративних елементів що відволікають увагу дітей. Бажано, щоб у всіх дітей групи були футболки певного кольору. Це виробляє у дітей командний дух при проведенні естафет і спортивних свят.

2. Шорти. Шорти повинні біти не широкі, не нижче колін.Багато дітей приходять на заняття в бриджах, джинсах, що заважає виконувати основні види руху, такі як стрибки, біг, вправи на розтяжку і т.д.

3.Взуття. Необхідно мати чешки, вони не ковзають при виконанні вправ. За рахунок тонкої підошви діти мимоволі проводять профілактику плоскостопості.

4. Шкарпетки. Шкарпетки краще не теплі, призначені для частих прань. Бажано підібрати їх за кольором під фізкультурну форму.



Фізкультурою займатися - треба в форму одягатися!

А в одязі повсякденному, займатися навіть шкідливо!

Фізкультурні заняття - основна форма систематичного навчання дітей фізичним вправам. Значення занять полягає в комплексному формуванні культури рухів, систематичному здійсненні оздоровчих, освітніх і виховних завдань, виконання яких забезпечує фізичний розвиток, функціональне вдосконалення організму, зміцнення

здоров'я дитини набуття нею правильних рухових навичок виховання фізичних якостей і емоційна - позтивного ставлення до фізкультури і спорті, всебічний розвиток особистості.

Фізкультурне заняття обов'язково вимагає дотримання техніки безпеки при його проведенні. Одним з обов'язкових умов її дотримання є наявність спортивної форми у дітей.

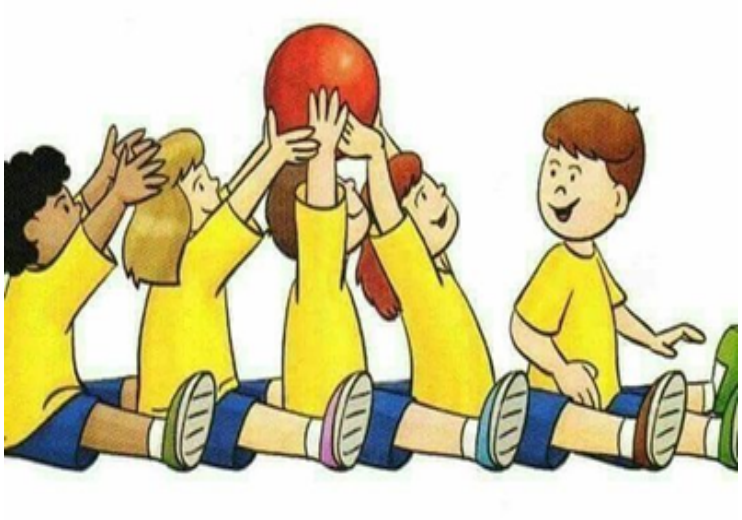
Дитина отримує повне фізичний розвиток, вчиться стрибати бігати, повзати, лазити. Щоб вашій дитині було зручно, необхідно придбати: футболку, шорти, шкарпетки зручне спортивне взуття (чешки) для занять фізичною культурою.

Батькам і вихователям потрібно пам'ятати, що під час фізичних вправ підвищується потовиділення, тому якщо дитина одягнена в шорти

на колготки,він спітніє в зв’язку з цим основною вимогою при проведенні фізкультури в приміщенні є обов'язкове одягання

шкарпеток. Так само слід знати, що в одязі, відповідно до санітарних вимог, не можна перебувати далі в груповій кімнаті тобто у вашої дитини повинна бути спеціальна форма для занять, фізкультурою, яка одягається безпосередньо перед заняттям, знімається після нього.

Одяг дітей повинен бути чистий, сухий з матеріалів що мають хорошу теплопроводимість. відповідати розміру дитини і не обмежувати його рухів. Взуття має відповідати розміру стоп щоб не



давити ногу і не порушувати кровообіг, бути легкою і зручною

підошва - м'якою та гнучкою.