

Требования к спортивной форме
на занятиях по физической культуре
в МБДОУ МО г. Краснодар
«Детский сад № 208»

Инструктор по физической культуре
Высшей квалификационной категории
Павлова Наталья Михайловна

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, носки и спортивную обувь (**чешки подходят только для музыкальных занятий**).

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. Во всех возрастных группах физкультурные занятия имеют высокую моторную плотность, то есть 80-90% занятия дети двигаются, в результате чего одежда становится влажной и теряет былую чистоту.

Поэтому для поддержания здоровой гигиены ребенку необходимо иметь для занятий форму. Кроме этого специальная одежда и обувь являются соблюдением техники безопасности. Спортивная форма не стесняет движений малыша, он может выполнять различные упражнения с большой амплитудой.

Давайте вместе заботиться о том, чтобы детям было комфортно не только на физкультурных занятиях, но и после них.



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 занятия в бриджах, что мешает им выполнять основные виды движения, такие как прыжки, бег, упражнения на растяжку и т.д.

Шорты должны быть изготовлена так же из несинтетических, дышащих материалов, которые не будут сковывать движения ребенка.



Спортивная обувь

Важные критерии при выборе **спортивной обуви**:

1. **Спортивная обувь** должна быть строго по размеру, а не на вырост или мала.

- Если **обувь будет больше**, то она может слететь с ноги во время бега или выполнении упражнения и пока ребенок остановится, чтобы ее поправить, то может произойти столкновение, что приведет к получению травмы не одним ребенком.

- Если **обувь будет меньше**, то это может привести к неправильному формированию костей стопы и возникновению проблем со здоровьем в будущем.

2. Для детей дошкольного возраста **спортивная обувь** должна быть без супинации, т. к. до 5-6 летнего возраста это выполняет жировая подушечка, которая отвечает за правильное формирование мышц и костей свода стопы у ребенка. А если за это будет отвечать супинатор **обуви**, то эта функция стопы освобождается, и она, как любая мышечная конструкция начинает лениться

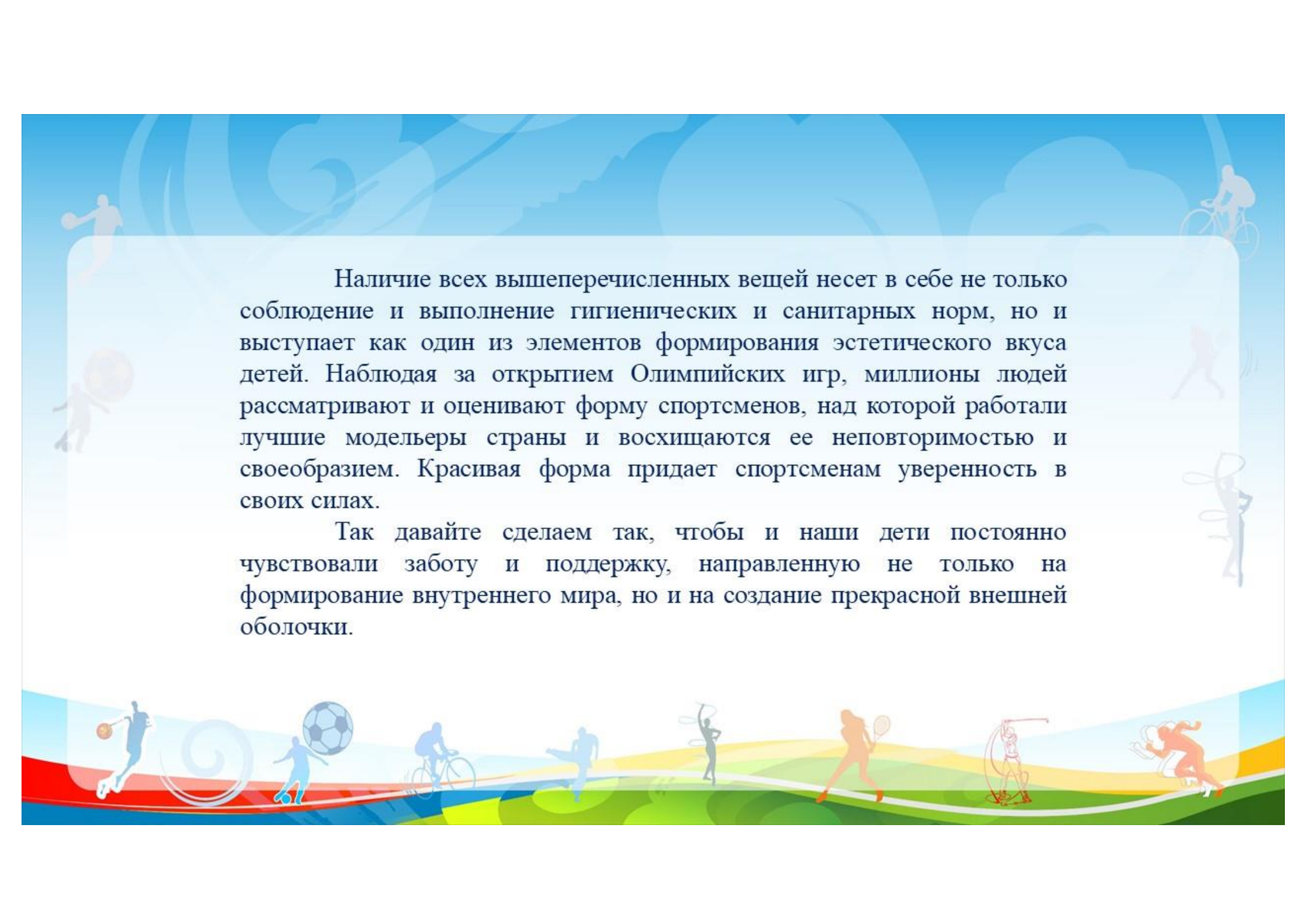


Какой же должна быть спортивная обувь?



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 следует**, 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.



The background of the slide is a vibrant blue with abstract, swirling patterns. It is decorated with various white and light blue silhouettes of athletes in motion, including a basketball player, a soccer player, a cyclist, a tennis player, a hula hooper, and a runner. A large, semi-transparent white rounded rectangle is centered on the page, containing the main text.

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.