

Физкультурные занятия - ведущая форма организованного систематического обучения детей двигательным навыкам и умениям.

Значение занятий заключается в сохранение и укрепление здоровья ребенка, воспитание физических качеств и эмоционально-положительного отношения к физкультуре и спорту.

Организация занятий по физической культуре детей предполагает строгого соблюдения санитарно-гигиенических требований и правил техники безопасности. Одним из таких требований является наличие **спортивной формы** на занятиях.

Нужно помнить, что во время физических упражнений повышается потоотделение, поэтому не рекомендуется далее находиться в групповой комнате в этой же одежде.

Ребенок получает полное физическое развитие, учится ползать, бегать, лазать, прыгать. Чтобы вашему ребенку было удобно, необходимо приобрести: футболку, шорты, чешки, носочки.



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №85»



СПОРТИВНАЯ ФОРМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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

Инструктор по физической культуре
Бартули Екатерина Николаевна

Основные рекомендации к спортивной форме

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.



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



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

