

Памятка для родителей детского сада по физкультуре

ФИЗКУЛЬТУРОЙ ЗАНИМАТЬСЯ – НАДО В ФОРМУ ОДЕВАТЬСЯ! А, В ОДЕЖДЕ ПОВСЕДНЕВНОЙ, ЗАНИМАТЬСЯ ДАЖЕ ВРЕДНО!

Физическое развитие дошкольников требует соблюдения техники безопасности в спортивном зале и дисциплины.

Спортивная форма – одно из обязательных условий. Ребенок получает полное физическое развитие, учится прыгать, бегать, лазать. Чтобы Вашему ребенку было удобно, необходимо приобрести: футболку, шорты, спортивную обувь на резиновой подошве, носочки. 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.

1. ФУТБОЛКА. Футболка должна быть изготовлена из дышащих материалов (хлопок!), а не синтетика; без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. Желательно, чтобы у всех детей группы были футболки определённого цвета. Это дисциплинирует и вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.

2. ШОРТЫ. Спортивные шорты должны быть неширокие, не ниже колен. Многие дети приходят в спортзал в бриджах, что сковывает их движения, затрудняет выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений, таких как прыжки, бег, упражнения на растяжку и т.д., мешает полноценному участию в подвижных играх и эстафетах.

3. КЕДЫ ИЛИ КРОССОВКИ. Они не скользят при выполнении упражнений. В «правильной» обуви формируется правильный бег, ходьба.

4. НОСОЧКИ. Носочки должны быть не слишком теплые, предназначенные для частых стирок (предпочтительнее из хлопка). Желательно подобрать их по цвету под физкультурную форму, для создания эстетически грамотно выстроенного образа будущего настоящего олимпийца.

Надеюсь, мои рекомендации будут Вам полезны, а наши юные спортсмены принесут нам много новых побед!



Спортивная форма для занятий в помещении



1. 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.

2. Шорты. Шорты должны быть неширокие, не ниже колен. Многие дети приходят на занятие в бриджах, что мешает им выполнять основные виды движений, такие как прыжки, бег, упражнения на растяжку и т.д.

3. Обувь. Необходимо иметь кеды, тапочки на прорезиненной подошве, они не скользят при выполнении упражнений. За счет тонкой подошвы дети невольно проводят профилактику плоскостопия.

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



СПОРТИВНАЯ ФОРМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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, спортивную обувь.

Нужно помнить, что во время физкультурных занятий ребенок много двигается, повышается потоотделение, поэтому в этой одежде, в соответствии с санитарными требованиями, нельзя далее находиться в группе и выходить на улицу.

ФУТБОЛКА должна быть изготовлена из натуральных материалов. Желательно, чтобы у всех детей группы были футболки определенного цвета. Это вырабатывает у детей командный дух и дисциплинированность.

ШОРТЫ должны быть неширокие и не стесняющие движения.

НОСКИ не слишком теплые.

ОБУВЬ на резиновой подошве. Чешки не подходят для наших занятий, они скользят и могут привести к травме.



СПЕЦИАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Специальные требования — это фиксация и амортизация, обеспечивающие безопасность и сохранность здоровья ребенка при беге, прыжках, резких движениях.



Для того чтобы обувь не скользила, в ней должен быть предусмотрен протектор, обеспечивающий сцепление с поверхностью покрытия спортивного зала.



Липучки и молнии хуже шнурков. Обувь на шнурках будет удобнее, если в ней предусмотрены крючки или кольца.

