



Спортивная форма на занятиях физической культуры

Физкультурой заниматься – надо в форму одеваться!

Физкультурное занятие требует соблюдения техники безопасности при его проведении. Одним из обязательных условий её соблюдения является наличие спортивной формы у детей. В ходе физкультурного занятия дети активно двигаются, учатся ползать, бегать, лазать, и чтобы им было удобно, лучше всего заниматься физкультурой в спортивной форме.

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

Одежда детей должна быть чистая, сухая, из материалов, обладающих хорошей тепло – проводимостью, соответствовать размеру ребенка и не стеснять его движений. Обувь должна соответствовать размеру стопы, чтобы не стеснять ногу и не нарушать кровообращение, быть лёгкой и удобной, подошва – мягкой и гибкой.

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. При определенных нагрузках, во время занятия, у детей повышается потоотделение, чтобы не нарушать теплообмен, футболка надевается на голое тело.

2. Шорты. Шорты должны быть неширокие, не ниже колен.

3. Обувь.

- ❖ Спортивная обувь должна быть 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 и получение травмы;
 - Если обувь будет меньше, то это может привести к неправильному формированию костей стопы и возникновению проблем со здоровьем в будущем.
- ❖ 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.

4.Носочки. Носки лучше приобрести не слишком теплые. Таким образом, такой не существенный, с точки зрения некоторых родителей момент, как спортивная форма помогает ребенку сохранить здоровье, а также гармонично развиваться в художественно-эстетической области, в познавательной области, в социально-коммуникативной области, и конечно же, совершенствоваться в физическом развитии. Для занятий на улице строгих требований к спортивной форме нет. Достаточно сезонной одежды. Время физкультурных занятий рассчитано так, чтобы по окончании дети вернулись в группу и при необходимости переоделись в сухую одежду.

Давайте приучать детей к спорту вместе!

Источники:

1. СанПиН 2.4.1.2660-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» (с изменением №1 от 20 декабря 2010 г.)
2. Белова С.П. Какая спортивная форма нужна на занятиях по физкультуре в детском саду, nsportal.ru от 15.09.2012

Литвинова Виктория Владимировна, инструктор по ФИЗО