

СПОРТИВНАЯ ФОРМА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

(Рекомендации инструктора по физической культуре)



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, красовки, 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 несинтетических, дышащих материалов, желательно без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. Желательно, чтобы у всех детей группы были футболки белого 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 движения, такие как прыжки, бег, ползание, лазание и т.д.

3. Красовки. Они не скользят при выполнении упражнений.

И в определённых ситуациях производят амортизацию, что позволяет уберечь ребёнка от нежелательных травм.

4. Носочки. Носки лучше не слишком теплые, предназначенные для частых стирок.

Желательно подобрать их по цвету под физкультурную форму.

Пусть физкультура для детей будет в радость!