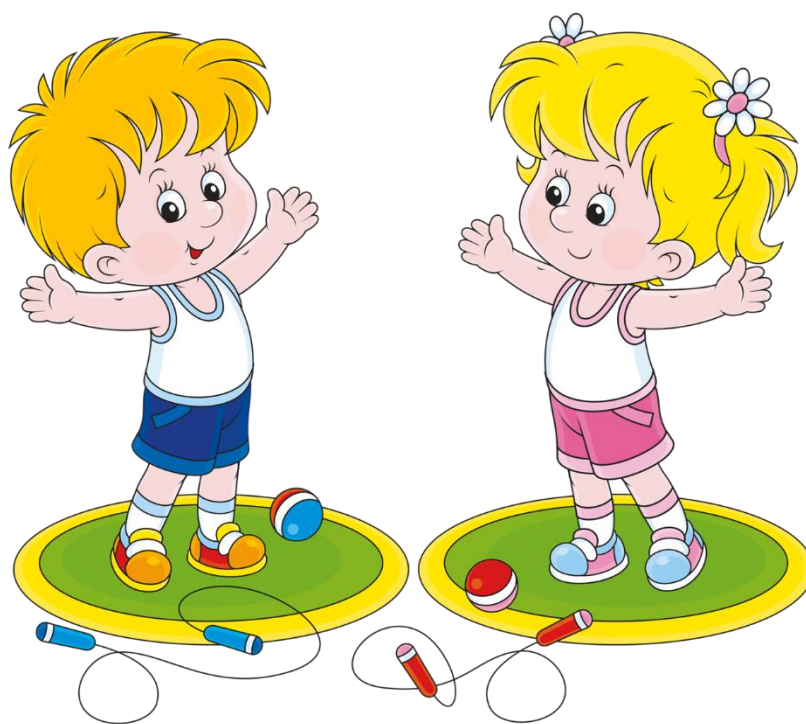




КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Какой должна быть одежда
для занятий физкультурой?»



Подготовила: инструктор по физической культуре
Гришина Екатерина Алексеевна

Физкультурные занятия - основная форма систематического обучения детей физическим упражнениям.

Значение занятий заключается в комплексном формировании культуры движений, систематическом осуществлении оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, функциональное совершенствование организма, укрепление здоровья ребенка, приобретение им правильных двигательных навыков, воспитание физических качеств и эмоционально-положительного отношения к физкультуре и спорту, а также всестороннее развитие личности.



Одежда должна быть такой, чтобы при организации любой деятельности ребенок чувствовал себя легко, уютно, комфортно.

Во время физических упражнений повышается потоотделение, поэтому если ребенок наденет шорты на колготки, он вспотеет. В связи с этим, основным требованием при проведении физкультуры в помещении является обязательное одевание носочков.

Так же следует знать, что в этой же одежде, в соответствии с санитарными требованиями, нельзя находиться далее в групповой комнате, то есть у вашего ребенка должна быть специальная форма для занятий физкультурой, которая одевается непосредственно перед занятием и снимается после него.

Одежда детей должна быть хорошего качества, чистая, сухая, из натуральных материалов, 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, для предотвращения плоскостопия.

Таким образом, для занятий в помещении необходимо приобрести: футболку, шорты, чешки, носки.

Спасибо за внимание!