

Рекомендации для родителей «СПОРТИВНАЯ ФОРМА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ»

Согласно САНПИН, спортивная форма на занятиях — это обязательное условие их проведения в дошкольном учреждении.

На занятиях физической культурой ребёнок получает полное физическое развитие. Учится не только ползать, бегать, лазать, но и приобщается к основам здорового образа жизни.

Чтобы вашему ребёнку было удобно на занятиях, необходимо принести: футболку, шорты, кроссовки, 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.

Единая спортивная форма дисциплинирует детей, у детей нет повода отвлекаться, чтобы рассмотреть чью-то машинку на майке, пересчитать стразы на новой футболке девочки, и так далее.

1.ФУТБОЛКА. Футболка должна быть изготовлена из несинтетических, дышащих материалов, желательно без декоративных элементов, отвлекающих внимание ребёнка и мешающих в выполнении упражнений. Немаловажно, чтобы у всех детей группы были футболки определённого цвета (цвет футболок обговаривается с воспитателями группы). Это вырабатывает у детей командный дух, чувство коллективизма, и играет не последнюю роль в формировании культуры здоровья наших детей.

2.ШОРТЫ. Шорты должны быть неширокие, не ниже колен. Недопустимы занятия в бриджах, джинсовых шортах и брюках это мешает ребёнку выполнять основные виды движений, такие как прыжки, бег, ползание, лазание.

3.КРОСОВКИ ИЛИ ПОЛУКЕДЫ. Они не скользят при выполнении упражнений.) За счёт специальной подошвы дети невольно проводят профилактику плоскостопия.

4.НОСОЧКИ. Носочки лучше не слишком тёплые, предназначенные для частых стирок. Вы можете подобрать их по цвету под физкультурную форму.

ПУСТЬ ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ ВАШЕГО РЕБЁНКА БУДЕТ В РАДОСТЬ!