

КОНСУЛЬТАЦИЯ

«Гигиеническое значение физкультурной формы»

Инструктор по ФК

Федоренко Н.В.

Будем вместе мы играть
Бегать, прыгать и скакать
Чтобы было веселее
Мяч возьмем мы поскорее.

Физкультурное занятие обязательно требует соблюдения техники безопасности при его проведении. Одним из обязательных условий её соблюдения является наличие физкультурной формы у детей.

Чтобы вашему ребенку было удобно заниматься, необходимо приобрести: футболку, шорты, чешки, носочки, для занятий в помещении; удобную спортивную одежду и спортивную обувь (кеды, кроссовки) для занятий на улице.

Во время занятий, ребенок учится ползать, бегать, лазать, метать мяч, совершенствует такие физические качества, как: ловкость, быстроту, равновесие, гибкость и силу. Для того чтобы ребенок мог полноценно двигаться, и нужна удобная физкультурная форма. А также, внешний вид ребёнка (чистая и отглаженная форма) придает уверенность и положительный настрой детей на занятии.

Ещё один важный фактор, во время физических упражнений повышается потоотделение, поэтому если ребенок наденет шорты на колготки, он вспотеет, поэтому носочки необходимы. 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.

Физкультурная форма для занятий в помещении:

1. 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 движения, такие как прыжки, бег, упражнения на растяжку и т.д.

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

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

