

Консультация для родителей

«Спортивная форма на занятиях физической культуры»

Здоровье детей – это будущее страны, поэтому перед педагогами, общественностью и родителями стоит задача воспитания здорового поколения.

Занимайтесь дети спортом! Занимайтесь, молодёжь! Будешь сильным и здоровым, Больше века проживёшь!

Непосредственно образовательная деятельность (НОД) (физкультурное занятие) требует соблюдение в обязательном порядке техники безопасности.

Спортивная форма на занятиях физкультуры - это одно из условий его проведения.

Ребенок получает полное физическое развитие, учится ползать, бегать, лазать, прыгать. Чтобы вашему ребенку было удобно, необходимо приобрести: футболку, шорты, носочки, чешки.

Нужно помнить, что во время физических упражнений повышается потоотделение, поэтому в той же одежде, в которой он пришел в группу, в соответствии с санитарными требованиями, нельзя находиться далее в групповой комнате.

1. Футболка

Футболка должна быть изготовлена из дышащих материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. Желательно, чтобы у всех детей группы были футболки одинакового (*белого*) цвета. Это вырабатывает у детей командный дух при проведение эстафет и спортивных праздников.

2. Шорты

Шорты должны быть не широкие, черного цвета (*лучше из растягивающего материала*). Многие дети приходят на занятие в бриджах, платьях, что мешает им выполнять основные виды движения, такие как бег, прыжки, упражнения на растяжку и т. д.

3. Носки

Носочки лучше не теплые, предназначенные для частых стирок (*лучше хлопчатобумажные*). Желательно белого цвета, под цвет футболки.

4. Спортивная обувь должна поддерживать стопу при активных движениях. Для профилактики травм важны не гладкая, а амортизирующая подошва и плотная фиксация.