

Консультация для родителей

***Спортивная форма на
занятиях по
физической культуре***

Физкультурой заниматься - Надо в форму одеваться! А в одежде повседневной, Заниматься даже вредно!

Физкультурные занятия обязательно требуют соблюдения техники безопасности в спортзале. Спортивная форма на занятиях – это обязательное условие их проведения. Ребёнок получает полное физическое развитие, учится ползать, бегать, лазить. Чтобы вашему ребёнку было удобно, необходимо приобрести: футболку, шорты, спортивную лёгкую обувь на резиновой подошве, носочки.

Нужно помнить, что во время физических упражнений повышается потоотделение, поэтому в этой же одежде, в соответствии с санитарными требованиями, нельзя находиться далее в игровой комнате.

1. Футболка. 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 тёмного цвета, должны быть не широкие, не ниже колен. Многие дети приходят на занятие в бриджах, это мешает им выполнять основные виды движения, такие как прыжки, бег, упражнения на растяжку и т.д.



3. Спортивная обувь. Она не должна скользить при выполнении упражнений, должна быть лёгкой и удобной для ребёнка. Тесная обувь, так же как и слишком свободная, вредна и даже может быть причиной некоторых заболеваний стоп. Короткая и узкая обувь ограничивает движение в суставах, почти полностью исключает подвижность пальцев, приводит к их искривлению, врастанию ногтей, а также нарушает потоотделение и кровообращение. Слишком широкая и свободная обувь приводит к смещению стопы при движении, в результате чего возможны подвывихи в голеностопном суставе, нарушается походка. Родители помните, что плохо подобранная обувь является наибольшим злом для нежных стоп вашего ребенка.

Застежка. Стопа должна быть хорошо зафиксирована. Это уменьшает риск неправильной нагрузки на голеностоп, защищает от вывихов и ушибов. Хорошо подойдет обувь на липучке, но ее качество необходимо проверить дополнительно. Фиксация должна быть абсолютной.

4. Носочки. Носки лучше не слишком тонкие, предназначенные для частых стирок, лучше из х/б ткани. Желательно подобрать их по цвету под физкультурную форму.

