

Консультация для родителей

Одежда детей для занятий физкультурой в детском саду

Инструктор по физической культуре: Коломеец Ю.В

Физкультурные занятия – основная форма систематического обучения детей физическим упражнениям.

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

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

Подбор одежды для физкультуры в детском саду часто становится проблемным вопросом для родителей. Однако этот вопрос достаточно важный. Одежда должна быть такой, чтобы в любой ситуации, при организации любой деятельности ребенок чувствовал себя легко, уютно, комфортно. Родителям необходимо помнить, что 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 носочеков. 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.

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

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

2. Шорты. Шорты должны быть темного, желательно черного цвета, 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. Именно чешки, а не другая спортивная обувь являются неотъемлемой частью спортивной формы в ДОУ, т.к. чешки принимают форму ноги ребенка и помогают при коррекционной

工作中，由于细长的鞋底，孩子们不知不觉地进行预防性训练。绝对禁止穿着拖鞋、凉鞋、简单的袜子参加体育锻炼！

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



体育锻炼在秋季、冬季和春季在室内或室外进行。在夏天（除了雨天）所有锻炼都在户外，在体育锻炼广场上进行。

在室内和室外的锻炼是相互联系的：它们实现了一个综合的治疗和教育解决方案。为了在户外锻炼，不需要购买一套单独的运动服，然而，在儿童被安排参加锻炼时，必须有适当的体育锻炼服装：运动服，紧身裤等。（考虑到天气条件）。对于户外体育锻炼，同样的要求也适用于衣服：清洁，舒适，适合的尺寸，天然材料等。至于鞋子，适合的有：运动鞋，运动鞋，运动鞋，运动鞋等。鞋子应该由柔软的材料制成，具有良好的弹性，否则，孩子将很难完成某些练习（例如，站起来）。

носочки). Спортивная обувь должна быть не слишком тяжёлой. Во время занятий ребенку должно быть легко и удобно поднимать ноги.