



СПОРТИВНАЯ ФОРМА ВАШЕГО РЕБЁНКА

Согласно санитарным требованиям и нормам, детям дошкольного возраста не допустимо в одной одежде находиться в групповой комнате и заниматься физкультурой. Поэтому обязательным условием проведения занятий физической культуры в детском саду является наличие у детей спортивной формы.

Спортивная форма для занятий в зале

Для занятий в спортивном зале приготовьте ребёнку футболку, шорты и специальную обувь. Легкая спортивная обувь с прочной резиновой подошвой необходима для предотвращения травм стопы при выполнении основных видов движений и участия в подвижных играх. Во время активных занятий спортивная обувь должна надёжно поддерживать и фиксировать стопу ребенка.

Чешки для занятий физкультурой в детском саду надевать ребенку не следует, они подходят только для музыкальных занятий, поскольку тонкая кожаная подошва чешек скользит и совершенно не амортизирует, кроме этого, чешки не обеспечивают поддержку и фиксацию стопы.

Приготовьте хлопчатобумажную футболку. Шорты должны позволять детям свободно выполнять основные виды движений: прыжки, ползание, лазание, бег,

Выбирайте форму без отвлекающих элементов. Рюши, бантики, завязки, ремешки отвлекают ребенка от занятия, что может явиться причиной травматизма.

При определенных нагрузках, во время занятия, у детей повышается потоотделение, чтобы не нарушать теплообмен, футболка надевается на голое тело. В случае пониженной температуры в помещении, например, в межотопительный сезон вопрос о спортивной форме рассматривается отдельно.

Дети должны переодеваться в спортивную форму непосредственно перед физкультурным занятием. А сразу по окончании занятия переодеваться в повседневную одежду.

В детском саду принято придерживаться одинаковой цветовой гаммы для спортивной формы: белый верх, темный низ. Это позволяет вырабатывать дисциплину и командный дух, но вовсе не означает, что у всех детей в группе должны быть одинаковые футболки и шорты.

Спортивная форма для занятий на улице

Для занятий на улице строгих требований к спортивной форме нет. Достаточно сезонной одежды. Время физкультурных занятий рассчитано так, чтобы по окончании дети вернулись в группу и при необходимости переоделись в сухую одежду.

Что необходимо для посещения бассейна в детском саду?

- справка от врача-педиатра об отсутствии противопоказаний для занятий физической культурой
- тёплый халат с капюшоном
- плавки для мальчиков и купальник для девочек
- резиновая обувь
- большое банное полотенце
- резиновая шапочка

Все купальные принадлежности дети приносят в день занятий в детский сад. После занятия относят обратно домой – чтобы постирать и просушить перед следующим занятием.