

**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

Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, веселым, физически хорошо развитым. Наряду с совершенно естественной заботой о чистоте его тела,

удовлетворении потребностей в пище, крайне необходимо обеспечить и удовлетворение потребности в движении.

Физкультурное занятие обязательно требует соблюдения техники безопасности в спортзале. Спортивная форма на занятиях – это обязательное условие их проведения.

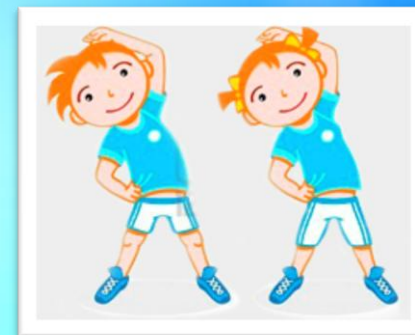
Ребёнок получает полное физическое развитие, учится ползать, бегать, лазать.

Чтобы вашему ребёнку было удобно, необходимо приобрести: футболку, шорты, чешки, носочки.



Нужно 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 носочков. Так же следует знать, что в этой же одежде, в соответствии с санитарными требованиями, нельзя находиться далее в групповой комнате, то есть у ребенка

должна быть специальная форма для занятий физкультурой, которая одевается непосредственно перед занятием и снимается после него.



Одежда детей должна быть чистая, сухая, из материалов, обладающих хорошей тепло – проводимостью, 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.

**Футболка.** Футболка должна быть изготовлена из натуральных, 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.

**Шорты.** Шорты должны быть не широкие, не ниже колен. Многие дети приходят на занятия в бриджах, что

мешает им выполнять основные виды движения, такие как прыжки, бег, упражнения на растяжку и т.д.

**Чешки.** Именно чешки, а не другая спортивная обувь является неотъемлемой частью спортивной формы в детском саду, так как чешки принимают форму ноги ребёнка. Они не скользят при выполнении упражнений. За счёт тонкой подошвы дети невольно проводят профилактику плоскостопия.

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

Физкультурные занятия проводятся осенью, зимой и весной как в помещении, так и на воздухе. В летнее время (за исключением дождливых дней) все занятия организуются на воздухе, на физкультурной площадке. Занятия в помещении и на воздухе взаимосвязаны: они осуществляют комплексное решение всех оздоровительных и воспитательно-образовательных задач.

Условия проведения занятий определяют их некоторую специфику:

Занятия, проводимые в помещении, при обязательном соблюдении оздоровительно-гигиенических условий (открытые окна, фрамуги, облегченные костюмы и обувь детей) обеспечивают правильность, красоту и точность движений, воспитывают общую культуру движений. Они могут проходить с

различными предметами и в сопровождении музыки.

Занятия на воздухе имеют максимально оздоровительный эффект, позволяют выполнять движения на большом пространстве, усиливают физическую нагрузку, предоставляют широкие возможности для проведения спортивных игр, эстафет. Однако теплый костюм и обувь не способствуют точности, выразительности и красоте движений.



Адрес МБДОУ №52: 682640, Хабаровский край, г. Амурск, пр. Строителей, 56А  
Телефон: 8(42142) 3-13-15  
Эл. почта: sadik52@mail.ru

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 52 г. Амурска Амурского муниципального района Хабаровского края

## Спортивная форма на занятиях по физической культуре.

«Физкультурой заниматься –  
нужно в форму одеваться!  
А в одежде повседневной,  
заниматься даже вредно!»



Составила: инструктор по ФИЗО  
Герун Виктория Григорьевна