

- утяжелителями, которые существенно осложняют формирование правильного навыка в беге и в прыжках. Измеряйте собственными ощущениями, тяжелые кроссовки чувствуются сразу.
- При выборе обуви ориентируйтесь на возможности вашего ребенка. Перед покупкой попросите ребенка самостоятельно надеть обувь. Посмотрите на усилия, которые прикладывает ребенок. Бывает, что даже у обуви на липучках колодка сконструирована таким образом, что ребенку очень трудно их надеть – не лезет пятка, подворачивается язычок, сбивается стелька... Желательно, чтобы кроссовки были с белой подошвой, т.к. черная оставляет полосы на линолеуме.

Покрытие в нашем спортивном зале – это линолеум, чешки скользят и дети падают, тем самым, вызывая столкновение с другими детьми, падения соответственно получение травм.

Помните, что здоровое формирование стопы у ребенка — это залог здоровья не только его ног, но и позвоночника. Правильная походка, красивая осанка и здоровое будущее очень сильно зависят от того, какую обувь носит ребенок.

4. Носки.

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



Пусть ваши дети будут здоровы!

**Быть здоровым – это супер!
Быть спортивным – это класс!**



**Мы свое здоровье ценим
И зависит все от нас.**

МБДОУ «Детский сад №5» ТГО

**Спортивная форма
на занятиях
по физической культуре**



2024 г.

Физкультурно-оздоровительной работе в детском саду отводится достаточное время в режиме дня. Утренняя гимнастика, физкультминутки, образовательная деятельность по физической культуре, бодрящая гимнастика после сна, прогулка, подвижные игры, игровые упражнения на улице, досуги и праздники, спортивные развлечения. Занятие физкультурой обязательно требует соблюдения техники безопасности в спортзале.

Для поддержания здоровой гигиены и соблюдения техники безопасности ребенку необходимо иметь для занятий форму.

Спортивная форма не стесняет движений малыша, он может выполнять различные упражнения с большой амплитудой, организует и дисциплинирует. К правильной спортивной форме одежды относятся: футболка, шорты, кроссовки, носки.

1. Футболка.

Футболка должна быть изготовлена из несинтетических, дышащих материалов, без декоративных



элементов, отвлекающих внимание детей. Желательно классического белого цвета.

Это вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.

2. Шорты.

Шорты должны быть неширокие, не ниже колен, желательно, без карманов. Цвет для шорт - черный.



3. Кроссовки

➤ Обувь должна



поддерживать, фиксировать стопу при активных движениях: с амортизирующей подошвой и застёжками (липучки либо шнурки), позволяющими добиться идеального облегания ноги с учётом индивидуальных анатомических особенностей стопы.

➤ Кроссовки должны быть из дышащих материалов, в которых не потеет нога. Ребенок всегда

должен надевать кроссовки на носки. Носок позволяет не растереть ногу.

➤ Кроссовки должны быть обязательно по размеру, но не «впритык». Нога может быть меньше, чем стелька, но никак не более чем на 1 см. Если стелька полностью совпадает по размеру с ногой, то при прыжках и в беге пальцы будут упираться в носок кроссовки, тем самым приводя к большим усилиям при беге, уменьшению устойчивости и большой вероятности падения ребёнка.

➤ Кроссовки должны максимально сохранять биомеханику движений стопы,

значит у них должна хорошо гнуться



подошва, особенно в передней части. Хорошо гнуться – это значит, что взрослый без приложений сверхусилий может согнуть кроссовок руками. Важно, что согнуть – это не значит согнуть пополам, но все же гиб должен быть весьма ощутимый.

Кроссовки должны быть легкими, тогда они не сковывают движения и не являются дополнительными

