

Спортивная обувь для занятий физической культурой.

Для занятий физическими упражнениями в детском саду малышу понадобится легкая спортивная обувь с прочной резиновой подошвой. Спортивная обувь при активных движениях должна надежно поддерживать стопу ребенка. Для профилактики травм важна плотная фиксация стопы и наличие негладкой, амортизирующей подошвы.

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.

Подошва обуви для детского сада не должна быть слишком гибкой, но при этом она должна оставаться податливой для амортизации во время ходьбы. Также ей не следует быть совершенно плоской, иначе ребенку будет сложно сохранять во время ходьбы равновесие.

Ножки ребенка растут очень быстро. Поэтому не забывайте почаще проверять, не жмет ли малышу его обувь, удобно ли ему в ней ходить. Как только вы заметите, что большой палец ноги ребенка касается в положении стоя носка его ботинка, сразу же приобретайте ему новую, более подходящую по размеру обувь для детского сада.

Помните, что неудобная обувь может не только вызывать у малыша дискомфортные ощущения, но и негативно отразиться на формировании его ножек, а также стать причиной появления у ребенка негативного отношения к пребыванию в детском саду.

СПОРТИВНАЯ ФОРМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Физкультурное занятие обязательно требует соблюдения техники безопасности в спортзале.

Спортивная форма на занятиях – это обязательное условие их проведения. Ребенок получает полное физическое развитие, учится ползать, бегать, лазать. Чтобы вашему ребенку было удобно, необходимо приобрести: футболку, шорты, носки, спортивную обувь.

Нужно помнить, что во время физкультурных занятий ребенок много двигается, повышается потоотделение, поэтому в этой одежде, в соответствии с санитарными требованиями, нельзя далее находиться в группе и выходить на улицу.

ФУТБОЛКА должна быть изготовлена из натуральных материалов. Желательно, чтобы у всех детей группы были футболки определенного цвета. Это вырабатывает у детей командный дух и дисциплинированность.

ШОРТЫ должны быть неширокие и не стесняющие движения.

НОСКИ не слишком теплые.

ОБУВЬ на резиновой подошве. Чешки не подходят для наших занятий, они скользят и могут привести к травме.

