

Ключевых аспектов значения спортивной формы:

1. **Комфорт и удобство:** Спортивная одежда должна быть удобной и свободной, чтобы не стеснять движения. Одежда из дышащих материалов, таких как хлопок, позволяет коже дышать и предотвращает перегрев.
2. **Безопасность:** Правильно подобранная форма защищает от механических повреждений кожи.
3. **Эффективность тренировок:** Правильная спортивная форма помогает улучшить результаты тренировок.
4. **Дисциплина и мотивация:** Ношение специальной спортивной формы создает атмосферу серьезного отношения к занятию и повышает дисциплину.
5. **Эстетика и командный дух:** Единая форма помогает создать ощущение принадлежности к коллективу, поддерживает командный дух и укрепляет моральный настрой группы.

Таким образом, спортивная форма является важным элементом успешного проведения занятий по физической культуре, обеспечивая комфорт, безопасность и повышая эффективность тренировок.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА «СЕВЕРЯНОЧКА»

«Значение спортивной формы на занятиях по физической культуре»



Инструктор по физической культуре:
Саукова А.А.

Спортивная форма имеет важное значение на занятиях по физической культуре, так как она обеспечивает комфорт, безопасность и эффективность выполнения упражнений.

Занятие физкультурой обязательно требует соблюдения техники безопасности в спортзале. Спортивная форма - это обязательное условие их проведения. Ребенок получает полное физическое развитие, учится ползать, бегать, прыгать, лазать. Чтобы ребенку было удобно, необходимо приобрести: футболку, шорты, чешки, носочки.

Нужно помнить, что во время физических упражнений повышается потоотделение, поэтому в этой же одежде, в соответствии с санитарными требованиями, нельзя находиться далее в групповой комнате.

1. Футболка должна быть изготовлена из несинтетических, дышащих материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. Желательно, чтобы у всех детей группы были футболки определенного цвета.



2. Шорты должны быть неширокие, не ниже колен, желательно, без карманов. Многие дети приходят на занятие в широких бриджах, что мешает им выполнять основные виды движения, такие как прыжки, бег, упражнения на растяжку и т.д. Классический цвет для шорт - черный.

3. Именно чешки, а не другая спортивная обувь является неотъемлемой частью спортивной формы в ДО, так как чешки принимают форму ноги ребенка и помогают при коррекционной работе.



4. Носочки. Носки лучше не слишком теплые, предназначенные для частых стирок. Желательно хлопок и подобрать их можно по цвету под физкультурную форму.

