

ПАМЯТКА



ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ФОРМА НА ЗАНЯТИЯХ В ДОУ

Физическое развитие дошкольников требует соблюдения техники безопасности в спортивном зале и дисциплины.

Спортивная форма – одно из обязательных условий. Ребенок получает полное физическое развитие, учится прыгать, бегать, лазать. Чтобы Вашему ребенку было удобно, необходимо иметь: 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.



ФУТБОЛКА: Футболка должна быть изготовлена из дышащих материалов (хлопок!), а не синтетика; без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. Желательно, чтобы у всех детей группы были футболки определённого цвета. Это дисциплинирует и вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.

ШОРТЫ: Шорты должны быть неширокие, не ниже колен. Девочкам можно приобрести бриджи или лосины.

ОБУВЬ: Кроссовки или кеды, они не скользят при выполнении упражнений.

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

Учитель физической культуры: Курбанова Яна Геннадьевна



Зачем нужна физическая культура в дошкольном возрасте?

Уважаемые родители! Физическая культура — это не просто бег и зарядка. Это фундамент для гармоничного развития вашего ребенка. Вот почему это так важно в возрасте от 3 до 7 лет:

1. Для здоровья
2. Для развития
3. Для воспитания личности

Главный принцип: «Физкультура — это радость!»

Не заставляйте, а вовлекайте! Лучшая физкультура для дошкольника — это:

- Подвижные игры (догонялки, прятки, классики).
- Прогулки с элементами спорта (езда на самокате, велосипеде, зимой — на лыжах).
- Совместные активные выходные (поход в парк, игры с мячом, плавание).
- Домашний спортивный уголок (шведская стенка, где можно лазить).

Пусть физическая культура станет для вашего ребенка источником радости, здоровья и уверенности в себе!

Учитель физической культуры:
Курбанова Яна Геннадьевна
Fischer-95@mail.ru





Уважаемые родители!
Убедительная просьба, при выборе спортивной
обуви для занятий по физической культуре,
придерживаться нескольким критериям,
представленных ниже 

1. Не выбирать обувь на 2 размера больше, идеальная посадка, когда обувь плотно облегает стопу, но не стесняет движения.

2. Пятка должна быть зафиксирована.

 3. Кроссовки должны обязательно быть со шнурками или липучками, во избежания спадания кроссовка со стопы, во время бега и прочих физ.упражнений. При выборе обуви ориентируйтесь на возможности вашего ребенка.

4. Не берите сильно плотную обувь, Спортивная обувь должна быть легкой, тогда она не сковывает движения и не является дополнительным утяжелением, которое существенно осложняет формированию правильного навыка в беге и в прыжках. желательно чтобы кроссовки были из дышащих материалов. 

5. Для занятий в спортивном зале подходит обувь с мягкой, гибкой и нескользящей подошвой, обеспечивающей хорошее сцепление с гладкой поверхностью пола и амортизацию при прыжках и бег

