

Консультация для родителей

**СПОРТИВНАЯ
ФОРМА И ОБУВЬ
ДЛЯ ЗАНЯТИЙ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**



Подготовил инструктор по физической культуре:

Пропоева Екатерина Сергеевна

г. Норильск

СПОРТИВНАЯ ФОРМА И ОБУВЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛТУРЕ

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:

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

2. Шорты (**черные**) должны быть неширокие, не ниже колен. Многие дети приходят на занятие в бриджах, что мешает им выполнять основные виды движения, такие как прыжки, бег, упражнения на растяжку и т.д.

3. Спортивная обувь (**кроссовки**) прорезиненную.

4. Носки должны быть не слишком теплые, предназначенные для частых стирок.



Уважаемые родители! Особое внимание хочется уделить спортивной обуви для занятий в спортивном зале.

К сожалению в детских садах пол деревянный либо постелен линолеум, с некачественными кроссовками вашим детям очень сложно выполнять различные упражнения на развитие физических качеств. Ребятам очень скользко в кроссовках — это в первую очередь травмоопасно! Во вторых дети не могут в полную силу выполнять прыжки, ускорения, резкие повороты! Поэтому выбирайте правильно кроссовки для вашего ребенка. Какую же обувь следует выбирать?

1. Кроссовки на резиновой подошве:

- + не скользкие;
- + удобная колодка, поддерживающая стопу в анатомически правильном положении;
- + амортизация, которая смягчает удары;
- + предотвращение потливости ног, что достигается за счет применения дышащих материалов.

Это самый лучший вариант для спортивного зала, (проведите пальцем по подошве, если очень тяжело



идет палец, значит это те самые кроссовки которые вам нужны!:)

- обычно такие кроссовки чуть дороже, но думаю здоровье вашего ребенка на первом месте ☺;

2. **Кеды на резиновой подошве:**



- не скользящие;
- травмоопасные, так как нет амортизации;
- плоская подошва;
- подходят для повседневного использования;



3. **Кроссовки на пенной основе:**



- + Легкие;
- + дешевые;
- очень скользящие, часто покупают именно такие кроссовки детям.



ЗДОРОВЬЯ ВАМ И ВАШИМ ДЕТЯМ!

