Как подготовить дошкольника к физкультурным занятиям

Физкультурой заниматься - надо в форму одеваться!
А в одежде повседневной, заниматься даже вредно!

Fizinstruktor.ru

Физкультурные занятия – основная форма систематического обучения детей физическим упражнениям. Значение занятий заключается в комплексном формировании культуры движений, систематическом осуществлении оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, выполнение которых обеспечивает физическое развитие, функциональное совершенствование организма, укрепление здоровья ребенка, приобретение им правильных двигательных навыков, воспитание физических качеств и эмоционально-положительного отношения к физкультуре и спорту, всестороннее развитие личности. Физкультурное занятие обязательно требует соблюдения техники безопасности при его проведении. Одним из обязательных условий её соблюдения является наличие спортивной формы у детей.

Ребенок получает полное физическое развитие, учится ползать, бегать, лазать. Чтобы вашему ребенку было удобно, необходимо приобрести: футболку, шорты, кеды или спортивные туфли на резиновой подошве, носочки, для занятий в помещении; удобную спортивную одежду и спортивную обувь (кеды, кроссовки) для занятий на улице.

Родителям нужно помнить, что во время физических упражнений повышается потоотделение, поэтому если ребенок наденет шорты на колготки, он вспотеет, в связи с этим основным требованием при проведении физкультуры в помещении является обязательное одевание носочков. Так же следует знать, что в этой же одежде, в соответствии с санитарными требованиями, нельзя находиться далее в групповой комнате, то есть у вашего ребенка должна быть специальная форма для занятий физкультурой, которая одевается непосредственно перед занятием и снимается после него.

Одежда детей должна быть чистая, сухая, из материалов, обладающих хорошей теплопроводимостью, соответствовать размеру ребенка и не стеснять его движений. Обувь должна соответствовать размеру стопы, чтобы не стеснять ногу и не нарушать кровообращение, быть лёгкой и удобной, подошва – мягкой и гибкой.

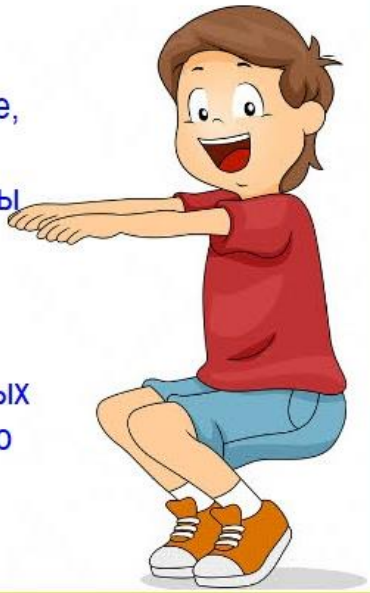
Fizinstruktor.ru

Спортивная форма для занятий в помещении

1.Футболка. Футболка должна быть изготовлена из несинтетических, дышащих материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. Желательно, чтобы у всех детей группы были футболки определённого цвета. Это вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.

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

3.Обувь. Необходимо иметь кеды, тапочки на прорезиненной подошве, они не скользят при выполнении упражнений. За счет тонкой подошвы дети невольно проводят профилактику плоскостопия.



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

Fizinstruktor.ru

Физкультурные занятия проводятся осенью, зимой и весной как в помещении, так и на воздухе. В летнее время (за исключением дождливых дней) все занятия организуются на воздухе, на физкультурной площадке. Занятия в помещении и на воздухе взаимосвязаны: они осуществляют комплексное решение всех оздоровительных и образовательных задач. Условия проведения занятий определяют их некоторую специфику:

Занятия, проводимые в помещении, при обязательном соблюдении оздоровительно-гигиенических условий (открытые окна, фрамуги, облегченные костюмы и обувь детей) обеспечивают правильность, красоту и точность движений, воспитывают общую культуру движений. Они могут проходить с различными предметами и в сопровождении музыки.

Занятия на воздухе имеют максимально оздоровительный эффект, позволяют выполнять движения на большом пространстве, усиливают физическую нагрузку, предоставляют широкие возможности для проведения спортивных игр, эстафет. Однако теплый костюм и обувь не способствуют точности, выразительности и красоте движений.

Fizinstruktor.ru

Рекомендации к одежде при проведении физкультурных занятий на воздухе

Температура воздуха при скорости ветра 0,1 - 0,6 м/сек.	Одежда (число слоев)	Одежда и обувь
+20 град. С и выше	1/1 <*>	Трусы, майка, носки, спортивные туфли
от +15 град. до +19 град. С	2/2	Хлопчатобумажный трикотажный тонкий спортивный костюм, майка, трусы, носки, спортивные туфли
от +10 град. до +14 град. С	2/2	Хлопчатобумажный трикотажный спортивный костюм майка, трусы, носки, спортивные туфли (кеды)
от +3 град. до +9 град. С	2/2	Тренировочный костюм с начесом, майка, трусы, хлопчатобумажные носки, кроссовки (кеды), шерстяная шапочка на хлопчатобумажной подкладке
от +2 град. до -5 град. С	3/3	Тренировочный костюм с начесом, футболка с длинными рукавами, майка, трусы, колготки, шерстяные носки, шерстяная шапка на хлопчатобумажной подкладке, кроссовки (кеды)
от -6 град. до -11 град. С	3/3	Тренировочный костюм с начесом, фланелевая рубашка, майка, трусы, колготки, шерстяные носки, кроссовки (кеды), шерстяная шапка на хлопчатобумажной подкладке, варежки
от -12 град. до -15 град. С	4/3	Ветровка (куртка из ткани типа болонья), тренировочный костюм с начесом, фланелевая рубашка, майка, трусы, колготки, шерстяные носки, кроссовки, шерстяная шапка на хлопчатобумажной подкладке, варежки

<*> В числителе указано число слоев одежды выше пояса, в знаменателе - ниже пояса.

Кроссовки (кеды) должны быть на 1 - 2 размера больше, и в них обязательно следует проложить стельку из фетра, сукна или войлока.

Если дети недостаточно закалены, то при морозе от -7 град. до -15 град. С первое время следует под спортивный костюм надевать шерстяную кофту, а на ноги - мягкие сапожки из кожи или войлока.

Fizinstruktor.ru