Советы

ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

«Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

В. А. Сухомлинский

- Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными — задача не только родителей, но и каждого дошкольного учреждения.

- Занятия физкультурой способствуют формированию у дошкольников навыков учебной деятельности, развивают у детей оценочные суждения; достижения хороших результатов на виду у всех детей, вселяет в ребёнка уверенность и создаёт хорошее настроение, осознание своих способностей и возможностей работать и побеждать в команде.

- Специально организованные занятия со всей группой обеспечивают прохождение и освоение программного материала в определённой последовательности, позволяют, по мере необходимости, повторять и закреплять двигательные действия.

- Обучение проводится систематически. Занятия строятся по определённому плану и поэтому позволяют дозировать физическую нагрузку, постепенно увеличивая её, что способствует повышению выносливости организма.

- Дети приучаются слушать указания инструктора, выполнять движения одновременно всей группой, это воспитывает сознательное отношение к проводимым упражнениям, умение выслушать до конца и действовать в соответствии с заданным планом.

Зачем нужна спортивная форма в детском саду?

- Профилактика детского травматизма – это одна из важнейших задач современного общества, которая достигается за счёт соблюдения техники безопасности на занятиях физкультуры.
- Наличие формы позволяет ребёнку чувствовать себя комфортно в психологическом плане.
- Надевая спортивную форму, ребенок настраивается к занятиям, что повышает эффективность физических нагрузок.
- Принятые требования к единой форме спортивной одежды, дисциплинируют воспитанников уже на начальном этапе и прививают им чувство одной команды.

Требования к спортивной форме

- ✓ Спортивная детская одежда должна быть лёгкой, удобной, без излишней фурнитуры. Материал желательно натуральный, дышащий.
- ✓ Шорты (темных оттенков) не ниже колен, неширокие. Некоторые дети приходят на занятия в бриджах, но эта одежда мешает делать прыжки и растяжку.
- ✓ Носки предпочтительно из натурального дышащего текстиля. Во время физических упражнений у ребёнка повышается потоотделение. Поэтому, надев спортивные шорты на колготки, воспитанник не получает должной теплоотдачи, что ведет к перегреву организма в целом
- ✓ Футболка классического свободного покроя, белая.
- ✓ Все завязки и застёжки должны быть расположены так, чтобы ребёнок мог самостоятельно одеть и снять спортивную форму.
- ✓ Пояса и резинки не должны туго перетягивать живот.
- ✓ Обувь должна поддерживать стопу при активных движениях: с амортизирующей белой подошвой и застёжками (липучки), позволяющими добиться идеального облегания ноги с учётом индивидуальных анатомических особенностей стопы
- ✓ Спортивная обувь должна иметь минимальную массу,

✓ Важно соответствие обуви размерам стопы:

1. Так, ограничение подвижности пальцев стопы в обуви с зауженной носочной частью приводит к большим усилиям при беге, уменьшению устойчивости и большой вероятности падения ребёнка.
2. Недостаточная длина обуви приводит к сгибанию пальцев стопы и их натиранию.
3. А в чрезмерно свободной обуви стопа теряет устойчивость, может подвергаться повреждениям связочного аппарата и суставов.

Родителям необходимо учитывать: если в начале учебного года обувь ребёнка была ему в пору, то спустя полгода, кеды или кроссовки могут стать малы и будут доставлять большой дискомфорт при движении. Такие требования к спортивной форме обусловлены не только удобством и безопасностью для ребёнка, но и элементарными правилами физиологии дошкольника.