

Советы инструктора по физической культуре

Физкультурная форма для детского сада

Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным и крепким. Физическое воспитание — составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребенка.

Очень важно соблюдать правила личной гигиены в повседневной жизни и, особенно при занятиях физическими упражнениями. Всем известно, что соблюдение этих правил способствует не только предупреждению заболеваний, укреплению здоровья и нормальному развитию организма, но и повышению работоспособности, физическому совершенствованию.

У ребенка обязательно должна быть специальная форма для занятий физкультурой!

В качестве физкультурной формы отлично подойдут шорты и футболка из несинтетических, дышащих материалов. Одежда для занятий физкультурой должна быть такой, чтобы не затруднять движений и обеспечивать как можно больший доступ воздуха к кожному покрову тела.

На ноги можно одеть чешки, кеды или плотные носочки с прорезиненной (нескользящей) подошвой.

Желательно чтобы в каждой группе была физкультурная форма определенного цвета. Это вырабатывает у малышей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.

Физическое развитие детей нужно продолжать и за пределами детского сада.

Обязательно нужно использовать любую возможность подвигаться вместе с ребенком на свежем воздухе. Утренняя гимнастика по выходным дома и подвижные игры на прогулке, безусловно, пойдут на пользу малышу.

Подготовила: инструктор по физической культуре Юхарева И.В.