

Спортивная форма на занятиях по физкультуре

Физкультурой заниматься – нужно в форму одеваться!



Физкультурное занятие требует соблюдение техники безопасности в спортзале. Спортивная форма - важный фактор безопасности детей во время занятия.

Спортивная форма не стесняет и не ограничивает движения детей. Она не создает ситуаций, опасных для здоровья ребят во время совместной деятельности. Удобные чешки предотвращают падение ребенка.

Наличие формы позволяет ребёнку чувствовать себя комфортно и в психологическом плане. Надевая спортивную форму, он настраивается, внутренне готовится к предстоящей деятельности, что повышает эффективность физических нагрузок. Также спортивная форма помогает ребенку социализироваться, почувствовать свою причастность к общему делу.

1. **Белая футболка.** Должна быть изготовлена из натуральных дышащих материалов, без декоративных элементов.
2. **Черные шорты.** Должны быть удобными, не ниже колен.
3. **Носочки.** Подойдут обычные легкие носки.
4. **Чешки.** Они не скользят во время занятий. Подбирайте обувь по размеру, учитывайте, что ножка ребенка быстро растет (особенно летом).

Разминка на занятиях по физкультуре

Разминка – обязательная часть каждого физкультурного занятия. Это комплекс упражнений, которые выполняются в начале занятия с целью разогрева организма, подготовки мышц, связок, суставов к нагрузке.



Разминка с обручами.

Помогает развивать координацию у детей.



Разминка с мячиками.

Помогает развивать ловкость, координацию, равновесие



Разминка с флажками.

Развивает внимательность, гибкость.



Разминка с гимнастическими палочками.

Развивает координацию, гибкость, устойчивость.



Разминка без предметов.

Основной вид разминки. Проводится во время зарядки и на занятиях.

НАШИ МЕРОПРИЯТИЯ



ВЕСЕННИЕ СТАРТЫ

Соревнования среди детей старшего дошкольного возраста проводятся в нашем детском саду по традиции весной (Апрель-Май)

СПОРТИВНЫЕ ДОСУГИ

Тематические физкультурные досуги проходят для каждой группы. Они приурочены к праздникам и памятным датам.



СДАЧА НОРМАТИВОВ ГТО.

Сдача нормативов ГТО проходит на базе нашего детского сада осенью и весной.