Значение спортивной формы на занятиях физической культурой

На занятиях по физической культуре важную роль играет спортивная форма: однотонная футболка, темные шорты, носки и кроссовки.

Футболка и шорты должны быть сшиты из 100 % хлопковой ткани, так как именно этот материал способствует вентиляции кожи, предотвращая перегрев организма, а также является гигроскопичным материалом, впитывающим влагу и поддерживающим кожу ребенка в здоровом состоянии.

Цвет футболки должен быть одинаков у всех воспитанников группы, что способствует поддержанию командного духа, соответственно за счет этого ребенок лучше социализируется в коллективе. На футболке отсутствуют рисунки и надписи, отвлекающие внимание детей на занятии.

Спортивная обувь - кроссовки. Главное их преимущество - поддержание свода стопы, что является профилактикой плоскостопия, и нескользящая подошва. Соответственно кроссовки исключают травмоопасность. Цвет значения не имеет.

Носки должны состоять из 100 % хлопка или допускается смешанный состав, в котором наличие хлопка составляет не менее 85 %. В противном случае на нежной детской коже в кроссовках будет развиваться инфекция, так как кожа имеет свойство выделять влагу.

Размер одежды и обуви должен соответствовать размерам ребенка. Одежда и обувь малых размеров будут стеснять движения, а больших размеров - мешать ребенку. В результате чего движения будут выполняться неправильно, что повлечет за собой нарушения в развитии опорно - двигательной системы.

Вывод очевиден: наличие правильно подобранной спортивной формы, соответствующей всем требованиям, способствует безопасности ребенка на занятиях по физической культуре, укреплению и сохранению его здоровья!