

# Спортивная форма на занятиях физической культуры.

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

В детском саду у детей 3 раза в неделю проходят физкультурные занятия. У каждого ребенка обязательно должна быть форма для занятий физкультурой — это в первую очередь вопрос гигиены, а также дисциплины. Чтобы вашему ребёнку было удобно, необходимо приобрести: футболку, шорты, обувь, носочки. Нужно помнить, что во время физических упражнений повышается потоотделение, поэтому в этой же одежде, в соответствии с санитарными требованиями, нельзя находиться далее в групповой комнате.

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

2. **Шорты** должны быть неширокие, не ниже колен, черного цвета.

3. **Обувь**, подошва должна быть эластичной (гнуться), с прорезиненной подошвой (она не будет скользить), и закрываться на липучку (шнурки часто развязываются и дети могут наступить и упасть).

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

# Движение — это жизнь!

«Ничто так не истощает и не ослабляет человека, как продолжительное физическое бездействие.»

Аристотель.

Ребенок — это человек с постоянной потребностью в движении. «...А у меня в ногах вечный двигатель, вечный бегатель и вечный прыгатель».

## Поэтому для начала запомним:

1. Бег и ходьба является наиболее ценным упражнением оздоровительного качества.
2. Создайте условия для преобладания положительных эмоций, в виде игры или соревнования.
3. Не наказывайте ребенка ограничением движений («Сядь!», «Угомонись!», «Встань в угол!».)
4. Самое главное — это зарядка. Она обязательно нужна ребенку для воспитания потребности в движениях после сна. Делайте зарядку на свежем воздухе или при открытом окне.
5. Желательно оборудовать в квартире «домашний стадион». В настоящее время можно приобрести готовый «домашний стадион» или оборудовать из подручных средств: например, в дверном проеме соорудить перекладину, на перекладину подвесить лесенку, гимнастические кольца, канат, боксерскую грушу и др. Не забывайте подстраховывать ребенка!

## КАК ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ РЕБЕНКА ЗАНЯТИЯМИ ФИЗКУЛЬТУРОЙ

Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой – он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания. Ни в коем случае не следует принуждать ребенка к выполнению того или иного движения или превращать занятия в скучный урок. Дети 3-го года жизни еще не испытывают потребности учиться в буквальном смысле слова. В связи с этим занятия должны проходить в виде игры. Постепенно вовлекайте ребенка во все новые игры и забавы, систематически повторяя их, чтобы ребенок закрепил изученные движения. Прекрасно, если вы ободрите ребенка похвалой, удивитесь тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, сколько он уже умеет.

Пробудить у ребенка интерес к занятиям поможет также демонстрация его умений перед остальными членами семьи или же его сверстниками. Так постепенно у ребенка развивается уверенность в своих силах и стремление учиться дальше, осваивая новые, более сложные движения и игры.

Если у ребенка нет желания заниматься, проанализируйте причины такого негативного отношения к занятиям, чтобы в дальнейшем создавать более благоприятные условия. Кроме похвалы и поощрения, стимулом для детей может служить и убедительное объяснение, почему так необходимы занятия физкультурой (чтобы он не был похож на неуклюжего медвежонка, чтобы его не перегнали другие дети и т. д.).

