

Консультация для родителей «Гигиенические требования к одежде ребёнка на занятиях физической культуре».

Инструктор по физической культуре
МАДОУ ДСКН №3 г. Сосновоборска
высшей квалификационной категории
Маркова Татьяна Александровна

На занятиях физической культуры дети должны заниматься в спортивной форме. Одежда должна быть удобной, безопасной, не стеснять движений, соответствовать состоянию здоровья, условиям занятий, физической нагрузке и отвечать эстетическим представлениям о спортивной форме. Она не должна иметь развивающихся концов и стеснять движений.

Обувь детей должна быть спортивной, обеспечивать правильное формирование стопы, безопасность движений (резинковая подошва) и отвечать задачам занятия (кроссовки или кеды). При наличии условий (теплый пол) можно заниматься босиком.

Одежда и обувь, предназначенные для занятий физическими упражнениями, должны быть сменными и не использоваться детьми как повседневные.

Температура воздуха спортивного зала +17С, относительная влажность 40-55%. В перерыве между занятиями и до занятий в зале проводится влажная уборка и проветривание. Занятия в холодное время года рекомендуется проводить при одной открытой фрамуге, а в теплое время – при открытых фрамугах и окнах.

Освещенность зала – не менее 200 лк на уровне 0,5 от пола. Осветительная арматура должна обеспечить равномерный рассеянный свет.