

## Рекомендации родителям дошкольников

### *«Зачем нужна физкультурная форма в детском саду»*



*Физкультурой заниматься –  
надо в форму одеваться!  
А в одежде повседневной,  
заниматься даже вредно!*

Физкультурное занятие обязательно требует соблюдения техники безопасности в спортзале. Спортивная форма на занятиях - это обязательное условие их проведения. Ребенок на занятиях учится ползать, бегать, лазать.

Чтобы вашему ребенку было удобно, необходимо иметь: футболку, шорты, чешки, носочки. Нужно помнить, что во время физических упражнений повышается потоотделение, поэтому в этой же одежде нельзя находиться далее в групповой комнате. 80-90% занятия дети двигаются, в результате чего одежда становится влажной и теряет былую чистоту. Поэтому для поддержания здоровой гигиены ребенку необходимо иметь для занятий форму. Кроме того, спортивная форма не стесняет движений малыша, он может выполнять различные упражнения с большой амплитудой. К правильной форме одежды относятся: спортивная футболка, шорты, носочки, чешки.

**Футболка.** Футболка должна быть изготовлена из дышащих материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. Желательно, чтобы у всех детей были футболки определённого (в нашем случае - белого) цвета. Это вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.

**Шорты.** Шорты должны быть неширокие, не ниже колен. Если дети приходят на занятие в бриджах, это мешает им выполнять основные виды движения: прыжки, бег, упражнения на растяжку и т.д.

**Чешки.** Именно чешки, а не другая спортивная обувь является неотъемлемой частью спортивной формы в детском саду, так как чешки принимают форму ноги ребенка и помогают при коррекционной работе. Размер чешек должен соответствовать размеру ноги ребенка ( не на вырост).

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

*Давайте позаботимся, чтобы детям было комфортно не только на  
физкультурных занятиях, но и после них!*

Инструктор по физической культуре Фролкина Н.П.