

КОНСУЛЬТАЦИЯ  
«Спортивная форма  
на занятиях  
физической культурой»



Инструктор по физической  
культуре Смирнова Т.А.

## УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

В детском саду занятия физической культуры, начиная со 2 младшей группы. Дети занимаются 2 раза в неделю в спортивном зале и один раз в неделю на спортивной площадке.

Согласно санитарным требованиям и нормам, детям дошкольного возраста недопустимо в одной одежде находиться в групповой комнате и заниматься физкультурой. Поэтому обязательным условием проведения занятий физической культуры в детском саду является наличие у детей спортивной формы.

### Спортивная форма для занятий в зале



Для занятий в спортивном зале приготовьте малышу футболку, шорты и специальную обувь. **Это прежде всего необходимо для безопасности вашего ребёнка!**

Легкая спортивная обувь-кеды необходима для предотвращения травм стопы при выполнении основных движений и падений в подвижных играх.

Приготовьте хлопчатобумажную футболку, шорты должны позволять детям свободно выполнять основные виды движения: прыжки, ползание, лазание, бег, обязательно проверьте обувь, чтобы она хорошо удерживалась на ноге, фиксируя стопу.

Выбирайте форму без отвлекающих элементов: рюши, бантики, завязки, ремешки отвлекают ребенка от занятия, что может явиться причиной травматизма.

При определенных нагрузках, во время занятия, у детей повышается потоотделение, чтобы не нарушать теплообмен, футболка надевается на голое тело.

Дети должны переодеваться в спортивную форму непосредственно перед физкультурным занятием. А сразу по окончании занятия переодеваться в повседневную одежду.

В детском саду принято придерживаться одинаковой цветовой гаммы для спортивной формы: белый верх, темный низ. Это позволяет вырабатывать дисциплину и командный дух, но вовсе не означает, что у всех детей в группе должны быть одинаковые футболки и шорты. Во время занятий физкультурой на свежем воздухе дети выполняют общеразвивающие упражнения, играют в подвижные игры, соревнуются в эстафетах, а зимой старшие и подготовительные к школе группы катаются на лыжах, поэтому необходимо приводить ребёнка в удобной одежде.

**Давайте приучать детей к спорту вместе и правильно!**