



Муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное
учреждение
«Детский сад №20
«Ромашка»

**Инструктор по физической
культуре:**
Гнелицкая Наталия Викторовна

**Спортивная форма на
занятиях
по физической культуре.**

Физкультурой заниматься

надо в форму одеваться!

**А в одежде повседневной,
заниматься очень вредно!**

**«Физкультурно- оздоровительная
работа в ДОУ»**

Физкультурное занятие обязательно требует соблюдения техники безопасности в спортзале. Спортивная форма на занятиях - это обязательное условие их проведения. Ребенок получает полное физическое развитие, учится ползать, бегать, лазать. Чтобы вашему ребенку было удобно, необходимо приобрести: футболку, шорты, чешки, 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.

Спортивная одежда должна быть без кнопок, крючков, молний, завязок, поясочков, булавок, брошей, страз и бус (речь о безопасности вашего ребёнка).

1.Футболка. Футболка должна быть изготовлена из несинтетических, дышащих материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей.

Желательно, чтобы у всех детей группы были футболки определённого цвета. Это вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.

2.Шорты. Шорты должны быть неширокие, не ниже колен, из трикотажной ткани(джинсовая, костюмная, брючная, драповая ткани сковывают движения). Многие дети приходят на занятие в бриджах, что мешает им выполнять основные виды движения, такие как прыжки, бег, упражнения на растяжку и т.д.

3.Чешки. Они не скользят при выполнении упражнений. За счет тонкой подошвы дети невольно проводят профилактику плоскостопия.

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