

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.