

Памятка для родителей

Зачем нужна физкультурная форма в ДОУ

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

Физкультурные занятия обязательно требуют соблюдения техники безопасности в спортзале. Спортивная форма-это обязательное условие их проведения! Ребенок получает полное физическое развитие – учится бегать, прыгать, лазать, ползать, подлезать и т.д. Чтобы вашему ребенку было удобно заниматься необходимо, приобрести: футболку, шорты, носочки, чешки. Необходимо помнить, что во время физических упражнений повышается потоотделение, поэтому в одежде, в которой занимался ребенок, в соответствии с санитарными требованиями, в дальнейшем нельзя находиться в групповой комнате.

- 1. Футболка.** Футболка должна быть изготовлена из несинтетических, дышащих материалов, без надписей и декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. Желательно, чтобы у всех детей групп были футболки определенного цвета. Это вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.
- 2. Шорты.** Шорты должны быть неширокие, не ниже колен. Многие дети приходят на занятие в бриджах, джинсах, что мешает им выполнять основные виды движения, такие как наклоны, приседания, 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. Чешки должны соответствовать размеру ноги ребенка. Многие родители приобретают своим детям чешки «на вырост», что повышает травмоопасность во время занятий, т.к. слетевшая с ноги чешка способствует тому, что дети налетают друг на друга, например, во время бега, вследствие того, что хозяин чешки остановился, чтобы ее надеть.

- 4. Носочки.** Носки должны быть не тёплые, предназначенные для частых стирок. Желательно подобрать их по цвету под физкультурную форму и иметь сменную пару.

