Cегодня мы с вами поговорим о спортивной форме для занятий физкультурой в детском саду.

«Физкультурой заниматься, надо в форму одеваться,

А в одежде повседневной заниматься очень вредно!»

Согласно санитарным требованиями и нормам, детям дошкольного возраста не допустимо 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.

Для занятий в спортивном зале приготовьте для мальчиков:

футболку, шорты, специальную обувь *– чешки.*

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

Форму для девочек выбирайте без отвлекающих элементов: рюши, бантики, завязки, ремешки отвлекают от занятия, это может явиться причиной травматизма. Для девочек можно приобрести хлопчатобумажную футболку, легинсы, бриджи или шорты.

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

В случае пониженной температуры в помещении, например, в меж отопительный сезон вопрос о спортивной форме рассматривается отдельно.

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

1.Футболка. Она должна быть изготовлена из натуральных, 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 занятий, развлечений, соревнований и спортивных праздников.

2. Шорты должны быть неширокие, не ниже колен. 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 должны быть точно по ноге ребенка. Иногда родители покупают чешки на вырост не понимая, как неудобно малышу заниматься в такой обуви. Удобство чешек в том, что они не скользят при выполнении упражнений. За счет тонкой подошвы на каждом занятии происходит тренировка мышц стопы и профилактика плоскостопия.

4. Носки желательно подобрать по цвету под физкультурную форму, а лучше если они будут белые, они всегда выглядят аккуратно и их удобно стирать и отбеливать.

Спортивная форма всегда должна быть в кабинке ребенка, ведь на неделе проходит два физкультурных занятия, ежедневная утренняя гимнастика, а кто- то из детей посещает спортивные секции в дошкольном учреждении. Забирать форму стирать нужно только на выходные, а в понедельник чистая и отглаженная форма должна снова лежать в кабинке вашего ребенка.

Если ваш ребенок посещает танцевальную или спортивную студию вне детского сада, необходимо приобрести две пары чешек, чтобы не забывать постоянно переносить их с одного места на другое.

Очень часто приходится слышать от детей: *«Мама забрала стирать форму»*, *«Оставили чешки на тренировке»* и т. д. и у некоторых это длится неделями. Пожалуйста, не создавайте проблем своим детям! Пусть им будет удобно и комфортно заниматься!

Для занятий на улице строгих требований к спортивной форме нет. Достаточно сезонной одежды. Время физкультурных занятий рассчитано так, чтобы по окончании дети вернулись в группу и при необходимости переоделись в сухую одежду.

Физкультурное занятие требует соблюдения техники безопасности в спортзале. Спортивная форма на занятиях - это обязательное условие их проведения. В ходе занятий ребенок получает полное физическое развитие, учится бегать, прыгать, лазать, занимается с различным спортивным инвентарем. 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.

Пусть наши дети будут здоровы!