

*Консультация для родителей
«Физкультурная форма — не роскошь,
а необходимое требование!»*

Сегодня 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 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.

Для занятий в спортивном зале подготовьте:

футболку,

шорты,

специальную обувь (*чешки*).



Форму для девочек выбирайте без отвлекающих элементов: рюши, бантики, завязки, ремешки отвлекают от занятия, можно приобрести 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 межотопительный 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.

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.

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.

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

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. Чтобы вашему ребенку было удобно, **необходимо иметь 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.

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

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 шкафчике 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!

Пусть наши дети будут здоровы!

Встретимся на занятиях по физической культуре!