

**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, спортивная форма должна состоять из: футболки, шорт, чешек, носочков.



Нужно помнить, что во время физических упражнений повышается потоотделение, поэтому одежду, после занятий рекомендуется менять.

После занятий в спортивном зале, дети возвращаются в группу и переодеваются, снимают с себя спортивную форму, и одевают чистую, сухую одежду. Благодаря этому снижается риск простудных заболеваний. Детям это действие позволяет почувствовать себя взрослым и самостоятельным.

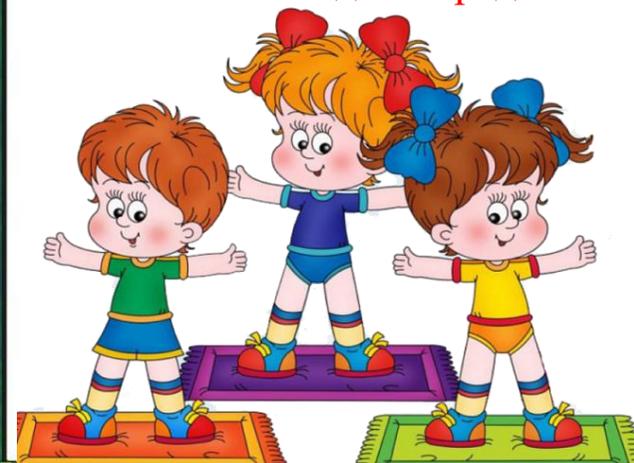
Таким образом, такой несущественный, с точки зрения некоторых родителей, нюанс, как спортивная форма для физкультурного занятия, помогает ребенку сохранить здоровье, а также гармонично развиваться в художественно-эстетической области, в познавательной области, в социально-коммуникативной области, и конечно же, совершенствоваться в физическом развитии.

**Давайте приучать детей к спорту вместе и правильно!**

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детские сад компенсирующего вида № 356*

## Спортивная форма на занятиях физической культурой в ДОУ

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



Подготовила: инструктор по физической культуре Крус Ю.А.

**Что в себя включает спортивная форма в ДОУ:**

### 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

### Шорты

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.



### Чешки

Они не скользят при выполнении упражнений. За счет тонкой подошвы происходит профилактика плоскостопия.



### Носочки

Носки для занятий рекомендуется одевать не слишком теплые, без тугих резинок, предназначенные для частых стирок.