

Спортивная форма для занятий физкультурой в детском саду

В детском саду занятия по физической культуре проводит руководитель физического воспитания.

Дети занимаются 2 раза в неделю в спортивном зале и 1-2 раза на свежем воздухе (в зависимости от возрастной группы, которую посещает Ваш ребёнок).

Согласно санитарным требованиям и нормам, детям дошкольного возраста **недопустимо** в одной одежде находиться в групповой комнате и заниматься физкультурой. **Поэтому обязательным условием проведения занятий по физической культуре в детском саду является наличие у детей спортивной формы.**



Спортивная форма для занятий в физкультурном зале

Для занятий в физкультурном зале приготовьте малышу футболку, шорты и носки, тапочки на резиновой подошве, кеды либо кроссовки.

Спортивная одежда позволит Вашему ребёнку свободно выполнять разные виды движений: прыжки, ползание, лазание, бег и др.

Выбирайте форму без отвлекающих элементов: рюши, бантики, завязки, ремешки отвлекают малыша от занятия, что может явиться причиной травматизма. У носочков обязательно проверьте резинки, чтобы они хорошо удерживались на ноге ребёнка.

При определённых 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 межсезонье, когда отопительный период ещё не начался, 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 желательно придерживаться одинаковой цветовой гаммы для спортивной формы: белый верх, тёмный низ. Это позволяет вырабатывать дисциплину и командный дух.