

**Требования к спортивной форме
на занятиях
физической культурой**



**ФИЗКУЛЬТУРОЙ ЗАНИМАТЬСЯ –
НАДО В ФОРМУ ОДЕВАТЬСЯ!
А, В ОДЕЖДЕ ПОВСЕДНЕВНОЙ,
ЗАНИМАТЬСЯ ДАЖЕ ВРЕДНО!**

Спортивная форма на занятиях - это обязательное условие их проведения. Ребенок получает полное физическое развитие, учится ползать, бегать, лазать.

Чтобы вашему ребенку было удобно, необходимо приобрести: футболку, шорты, спортивную обувь, носочки.





ФУТБОЛКА. Футболка должна быть изготовлена из натуральных, дышащих материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. Желательно, чтобы у всех детей группы были футболки определённого (белого) цвета. Это вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.

ШОРТЫ. Шорты должны быть темного, желательно черного цвета, неширокие. Многие дети приходят на занятие в джинсовых шортах, в юбках, что мешает им выполнять основные виды движения и не соответствует нормам СанПиН.





СПОРТИВНАЯ ОБУВЬ

Спортивная обувь должна быть, легкая с прочной резиновой подошвой, при активных движениях должна надежно поддерживать стопу ребенка. Для профилактики травм важна плотная фиксация стопы и наличие негладкой, амортизирующей подошвы. Чешки для занятий физкультурой в детском саду надевать ребенку не следует, они подходят только для музыкальных занятий, поскольку тонкая кожаная подошва чешек скользит и совершенно не амортизирует, кроме этого, чешки не обеспечивают поддержку и фиксацию стопы, а также категорически запрещено приходить на занятия физкультурой в босоножках, туфлях с каблуком, простых носках!





ВЫВОД

Исходя из изложенного выше, можно сделать вывод, что качественное, полноценное развитие ребёнка возможно только при взаимодействии педагога и родителей. Только от нас, взрослых, зависит то, насколько двигательльно-полноценным будет ребёнок в дальнейшем. Давайте вместе приучать детей к спорту!



Спасибо за внимание!