



Спортивная форма вашего малыша

В детском саду занятия по физической культуре, начиная со второй младшей группы, проводит инструктор по физическому воспитанию. Согласно санитарным 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 приготовьте малышу **футболку, шорты и специальную обувь**.

Лёгкая спортивная обувь необходима для предотвращения травм стопы при выполнении основных движений и падений в подвижных играх. Обязательно проверьте, чтобы она хорошо удерживалась на ноге, фиксируя стопу.

Приготовьте хлопчатобумажную **футболку, шорты** должны позволять детям свободно выполнять основные виды движений: бег, прыжки, ползание, лазание.

Выбирайте форму без отвлекающих элементов: рюши, бантики, завязки, ремешки отвлекают ребёнка от занятия, что может явиться причиной травматизма.

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 межотопительный сезон, вопрос о спортивной форме рассматривается отдельно.

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

В детском саду принято придерживаться одинаковой цветовой гаммы для спортивной формы: светлый верх, тёмный низ. Это позволяет вырабатывать дисциплину и командный дух.

