

Какая физкультурная форма необходима в детском саду?

У ребенка обязательно должна быть специальная форма для занятий физкультурой – это, в первую очередь, вопрос гигиены.

1. Физкультурная форма для мальчиков и девочек одинаковая:

это – футболка с коротким рукавом, шортики, носочки, спортивные тапочки с резиновой подошвой.

2. Физкультурная форма должна быть минимально облегченной, поскольку дети приходят в зал энергично двигаться.

3. В физкультурном зале поддерживается оптимальный температурный режим. Перед каждым занятием зал проветривается. Температура в зале соответствует шкале эквивалентно-эффективных температур.

Физическое развитие детей нужно продолжать и за пределами детского сада.

Утренняя гимнастика по выходным дома и подвижные игры на прогулке, безусловно, пойдут на пользу малышу.