

Консультация для родителей.

### **Это важно знать и понимать!**

Сегодня мы с вами поговорим о спортивной форме для занятий физкультурой в детском саду.

«Физкультурой заниматься, надо в форму одеваться,

А в одежде повседневной заниматься очень вредно!»

Согласно санитарным требованиям и нормам, детям дошкольного возраста не допустимо 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 подготовьте для мальчиков футболку, шорты и специальную обувь (кеды, полкеды без шнурков, лучше на липучках или резинках). Легкая спортивная обувь необходима для предотвращения травм стопы при выполнении основных движений и падений в подвижных играх. Форму для девочек выбирайте без отвлекающих элементов: рюши, бантики, завязки, ремешки отвлекают от занятия, это может явиться причиной травматизма. Для девочек можно приобрести гимнастический купальник или хлопчатобумажную футболку, легинсы, бриджи или шорты. При определенных 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 меж отопительный сезон 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 принято придерживаться одинаковой цветовой гаммы для спортивной формы: белый верх, темный низ. Это позволяет вырабатывать дисциплину и командный дух, но вовсе не означает, что у всех детей в группе должны быть одинаковые футболки и шорты. Для занятий на улице строгих требований к спортивной форме нет. Достаточно сезонной одежды. Время физкультурных занятий рассчитано так, чтобы по окончании дети вернулись в группу и при необходимости переоделись в сухую одежду.

Встретимся на физкультуре!