

## *Инструктор по физической культуре*

*Топоркова В.Е.*

### *Спортивная форма вашего малыша*

*В детском саду занятия физической культуры, начиная со 2 младшей группы, проводит инструктор физического воспитания.*

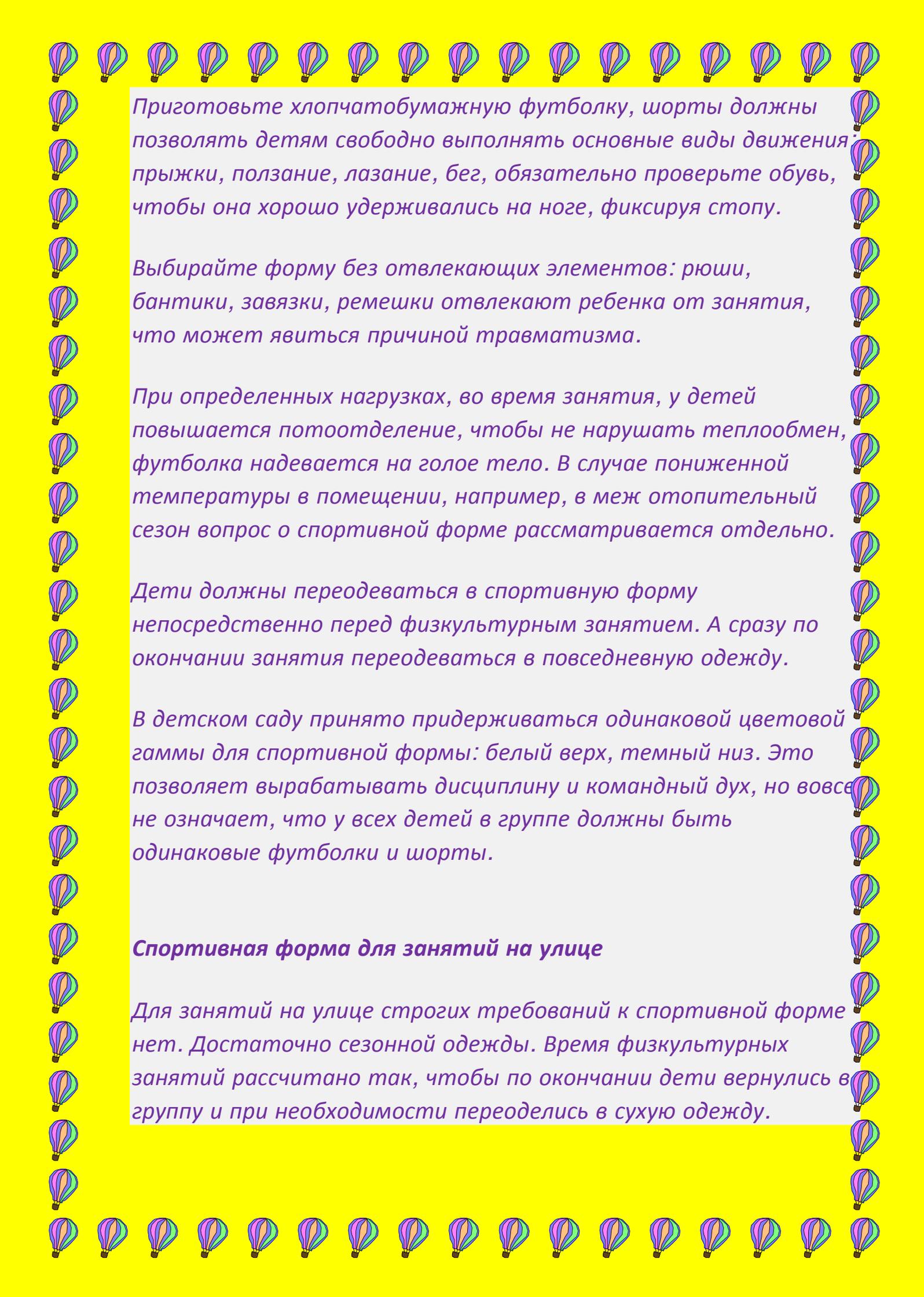
*Дети занимаются 2 раза в неделю в спортивном зале и 1 раз в неделю на спортивной площадке.*

*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.*

#### *Спортивная форма для занятий в зале*

*Для занятий в спортивном зале приготовьте малышу футболку, шорты и специальную обувь.*

*Легкая спортивная обувь необходима для предотвращения травм стопы при выполнении основных движений и падений в подвижных играх.*



Приготовьте хлопчатобумажную футболку, шорты должны позволять детям свободно выполнять основные виды движения: прыжки, ползание, лазание, бег, обязательно проверьте обувь, чтобы она хорошо удерживалась на ноге, фиксируя стопу.

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

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.

### **Спортивная форма для занятий на улице**

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.