

## «Физкультурная форма – не роскошь, а необходимое требование!»

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 требованиями 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 приготовьте для мальчиков:

- белую футболку,
- черные шорты,
- чешки любого цвета

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:

- белую футболку,
- бриджи или шорты,
- чешки любого цвета.

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.



С уважением инструктор по физической культуре: Капустина О.В.