# Консультация для родителей

# «Физкультурная форма на занятиях по физической культуре в ДОО»

# *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 даже вредно!***

Физкультурные занятия – основная форма систематического обучения детей физическим упражнениям. Значение занятий заключается в комплексном формировании культуры движений, систематическом осуществлении оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, выполнение которых обеспечивает физическое развитие, укрепление здоровья ребенка, приобретение им правильных двигательных навыков, воспитание физических качеств и эмоционально-положительного отношения к физкультуре и спорту, всестороннее развитие личности.

Физкультурное занятие обязательно требует соблюдения техники безопасности при его проведении. Одним из обязательных условий её соблюдения является наличие спортивной формы у детей. Одежда должна быть такой, чтобы в любой ситуации, при организации любой деятельности ребенок чувствовал себя легко, уютно, комфортно.

Уважаемые родители, чтобы Вашему ребёнку было удобно заниматься на занятиях по физическому развитию, мы рекомендуем приобрести физкультурную форму: футболку, шорты, носки, спортивную обувь. Так же следует знать, что в этой же одежде, в соответствии с санитарными требованиями, нельзя находиться далее в групповой комнате, то есть у Вашего ребенка должна быть специальная форма для занятий физкультурой, которая одевается непосредственно перед занятием и снимается после него. Давайте вместе заботиться о том, чтобы детям было комфортно не только на физкультурных занятиях, но и после них.

К правильной форме одежды относятся: спортивная футболка, шорты, носочки, спортивная обувь.

**1. ФУТБОЛКА.**

Футболка должна изготовлена из хлопчатобумажных, дышащих материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей, желательно белого цвета, можно любого другого, но у всей группы должен быть один цвет футболки это позволяет вырабатывать дисциплину и командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.

 При определенных нагрузках, во время занятия, у детей повышается потоотделение, чтобы не нарушать теплообмен, футболка надевается на голое тело.

**2. ШОРТЫ.**

Шорты должны быть чёрного цвета, не ниже колен, не стесняющие движения. Многие дети приходят на занятие в бриджах, что мешает им выполнять основные виды движения, такие как прыжки, бег, упражнения на растяжку и т. д.

**3. НОСКИ.**

Носки должны быть не слишком тёплые, предназначенные для частых стирок. Желательно подобрать их по цвету под физкультурную форму.

**4. СПОРТИВНАЯ ОБУВЬ**

Легкая спортивная обувь с прочной резиновой подошвой, без шнурков, лучше на липучках или резинках. Обувь должна соответствовать размеру стопы, чтобы не стеснять ногу и не нарушать кровообращение, при активных движениях должна надежно поддерживать стопу ребенка. Для профилактики травм важна плотная фиксация стопы и наличие негладкой, амортизирующей подошвы. Чешки для занятий физкультурой в детском саду надевать ребенку не следуют, поскольку тонкая кожаная подошва скользит и совершенно не амортизирует, кроме этого, чешки не обеспечивают поддержку и фиксацию стопы.

Наличие всех вышеперечисленных вещей несет в себе не только соблюдение и выполнение гигиенических и санитарных норм, но и выступает как один из элементов формирования эстетического вкуса детей. Во всех возрастных группах физкультурные занятия имеют высокую моторную плотность, то есть 80-90% занятия дети двигаются, в результате чего одежда становится влажной и теряет былую чистоту. Поэтому для поддержания здоровой гигиены ребенка, необходимо один раз в неделю (пятница)забирать форму для стирки.

***Пусть физкультура для детей будет в радость!***

*Инструктор по физической культуре: Шигутова Вероника Станиславовна*