



Форма для занятий физкультурой в ДОУ

Физкультурное занятие обязательно требует соблюдения техники безопасности в спортзале.

Спортивная форма на занятиях - это обязательное условие проведения. Ребенок получает полное физическое развитие, учится ползать, бегать, лазать. Чтобы вашему ребенку было удобно, необходимо приобрести физкультурную форму.

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

**«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 детских дошкольных учреждениях является наличие у



Для занятий в спортивном зале подготовьте для мальчиков:

- футболку,
- шорты,
- специальную обувь (кеды, полукеды без шнурков, лучше на липучках или резинках).

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



Для профилактики травм важна плотная фиксация стопы и наличие негладкой, амортизирующей подошвы. Чешки для занятий физкультурой в детском саду надевать ребенку не следует, они подходят только для музыкальных занятий, поскольку **тонкая кожаная подошва чешек скользит и совершенно не амортизирует**, кроме этого, чешки не обеспечивают поддержку и фиксацию



Форму для девочек выбирайте без отвлекающих элементов:

рюши, бантики, завязки, ремешки
отвлекают от занятия, это может явиться
причиной травматизма.

Для девочек можно приобрести
хлопчатобумажную футболку, леггинсы
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. окончании занятия переодеваться в повседневную

