

# СПОРТИВНАЯ ФОРМА

Физкультурой заниматься –  
надо в форму одеваться!  
А в одежде повседневной,  
заниматься даже вредно!



Физкультурно-оздоровительной работе в детском саду отводится достаточное время в режиме дня. Утренняя гимнастика, физкультминутки, образовательная деятельность по физической культуре, бодрящая гимнастика после сна, прогулка, подвижные игры и игровые упражнения на улице, динамические паузы, досуги и праздники, спортивные развлечения - всё это является формами физкультурно-оздоровительной работы.

Занятие физкультурой и утренней гимнастикой обязательно требует соблюдения техники безопасности в спортивном зале. **Спортивная форма** - это обязательное условие их проведения. Работа направлена на развитие физических качеств и развитие основных видов движений. Чтобы ребенку было удобно бегать, прыгать, ползать и лазить, необходимо приобрести: **футболку, шорты, чешки, носочки, легкую спортивную обувь.**

Нужно помнить, что во время физических упражнений повышается потоотделение, поэтому в этой же одежде, в соответствии с санитарными требованиями, нельзя находиться далее в групповой комнате. Спортивная форма не стесняет движений ребенка, он может выполнять различные упражнения с большой амплитудой.

## 1. Футболка.

Футболка должна быть изготовлена из несинтетических, дышащих материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. Стандартный цвет футболок в нашем саду - белый.

## 2. Шорты.

Шорты должны быть неширокие, не ниже колен, желательно, без карманов. Многие дети приходят на занятие в широких бриджах, что мешает им выполнять основные виды движения, такие как прыжки, бег, упражнения на растяжку и т.д.

## 3. Спортивная обувь.

Обувь должна быть легкой, спортивной или полуспортивной и обязательно с фиксирующей пяткой, подошва не должна быть скользкой. Обувь должна быть по размеру.

## 4. Носочки.

Носки лучше не слишком теплые, предназначенные для частых стирок.

